Buku Saku

Metode Cepat Menghafal Arti Bacaan Shalat

[Cara Khusyu' yang "Sederhana" dengan Mengerti dan Memahami Sejarah, Bacaan, Arti, Kandungan Makna, Esensi dan Hikmah Gerakan Shalat]

Penyusun : Tri Harjanto & Alif Jum'an

Hanif Suara Hati Publications
Semarang, 2011

Buku Saku

Metode Cepat Menghafal Arti Bacaan Shalat

Penyusun : Tri Harjanto & Alif Jum'an

Penerbit :
Hanif Suara Hati Publications
Purwosari Perbalan II E No 31
Semarang Jawa Tengah.
Telp : 024 70124204
SMS : 081325862616
Email : *suarahati@email.com*

Desain Cover : Lintang
Setting & Lay out : alif@dr.com
Khot : Moery Ridzuan
Editor : Alif Jum'an, S.Si
Cetakan I : Juni 2011
95 hal.; 7,4 x 11 cm (A6)

ISBN : 978-602-96016-1-9

❖ PENDAHULUAN ❖

Shalat bagi sebagian kita merupakan sebuah kewajiban yang menjadi rutinitas, sehingga tujuan shalat acapkali hanya sebagai syarat gugurnya kewajiban. Sehingga nikmatnya hanya sebatas kita terbebas dari rasa berdosa saja.

Pernahkah anda menyisihkan waktu untuk merenung tentang shalat sehingga tahu dan mengerti arti bacaan shalat yang tiap hari kita laksanakan ? Karena dari situ *insya Allah* kita akan merasakan nikmatnya shalat itu sendiri.

Buku ini membantu anda untuk memahami shalat dari sejarah hingga hikmahnya, dan yang terpenting dalam menghafal dan mengerti arti bacaan shalat. Dengan metode hafalan penggal demi penggal kalimat, *insya Allah* anda akan lebih cepat dan mudah dalam menghafal dan mengerti arti bacaan shalat, sehingga membantu Anda meraih shalat khusyu' !. *Amin*

Ketika Engkau Bersembahyang

Ketika engkau bersembahyang ... Oleh takbirmu pintu langit terkuakkan ... Partikel udara dan ruang hampa bergetar ... Bersama-sama mengucapkan Allahu Akbar ... Bacaan Al-Fatihah dan surah ... Membuat kegelapan terbuka matanya ... Setiap doa dan pernyataan pasrah ... Membentangkan jembatan cahaya ... Tegak tubuh alifmu mengakar ke pusat bumi ... Ruku' lam badanmu memandangi asal-usul diri ... Kemudian mim sujudmu menangis.. Di dalam cinta Allah hati gerimis ... Sujud adalah satu-satunya hakekat hidup .... Karena perjalanan hanya untuk tua dan redup .... Ilmu dan peradaban takkan sampai .... Kepada asal mula setiap jiwa kembali ... Maka sembahyang adalah kehidupan ini sendiri .... Pergi sejauh-jauhnya agar sampai kembali .... Badan di peras jiwa dipompa tak terkira-kira .... Kalau diri pecah terbelah, sujud mengutuhkannya .... Sembahyang di atas sajadah cahaya ... Melangkah perlahan-lahan ke rumah rahasia .... Rumah yang tak ada ruang tak ada waktunya .... Yang tak bisa dikisahkan kepada siapapun .... Oleh-olehmu dari sembahyang adalah sinar wajah .... Pancaran yang tak terumuskan oleh ilmu fisika ... Hatimu sabar mulia, kaki seteguh batu karang .... Dadamu mencakrawala...
seluas 'arasy sembilan puluh sembilan ......

Oleh : Emha Ainun Najib

❖ TRANSLITERASI ❖
Arab – Latin

ر	ذ	د	خ	ح	ج	ث	ت	ب	ا
r	dz	d	kh	h̲	j	ts	t	b	a
ف	غ	ع	ظ	ط	ض	ص	ش	س	ز
f	gh	‘	zh	th	dh	sh	sy	s	z
ة	ء	ي	ه	و	ن	م	ل	ك	ق
t̲	’	y	h	w	n	m	l	k	q

Tanda baca		Penulisan
Fathah panjang (mad)	=	aa
Dhomah panjang (mad)	=	uu
Kasroh panjang (mad)	=	ii
Tasydid (rangkap)	=	Huruf didobel
Ta’ marbuthoh waqof (ة)	=	H (bukan t̲)
Hamzah di awal kalimah (kata)	=	Tanpa apostrop (’)

Contoh :

يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا

وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا ۚ إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ ۚ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ

Yaa ayyuhan naasu innaa kholaqnaakum mindzakariw wa untsaa wa qobaa-ila lita’aarofuu, Innna akromakum ‘indalloohi atqookum, Innallooha ‘aliimun khobiir (QS. Al-H̲ujuroot : 13)

❖ DAFTAR ISI ❖

❖ SEJARAH SHALAT ❖

Pernahkah, Anda (khususnya yang terlahir muslim), bertanya-tanya, atau mungkin ditanya orang; "*Sebetulnya bagaimana, awal mula shalat diperintahkan oleh Allah ? Kapan, dan kenapa pula, shalat diwajibkan ?* ". Mungkin sebagian besar kita akan menjawab "*Wah, nggak tahu saya*" dan mungkin sebagian lagi akan menjawab dengan nada konservatif, "Shalat awal mula diperintahkan oleh Allah pada saat Nabi melakukan *Isra' Mi'raj*, dan setelah itu dijadikan sebagai kewajiban bagi umat Islam yang tidak bisa ditawar-tawar lagi, dan tidak perlu dipertanyakan apa dan mengapanya. Tugas kita hanyalah '*sami'na wa atha'na*', alias dengar dan patuh saja. Titik !".

Sebagaimana keterangan surah Al-Muzammil ayat 1-20, sesungguhnya shalat pertama yang diwajibkan bagi Rasulullah SAW dan umat Islam adalah shalat malam. Namun, ketika ayat ke-20 diturunkan, shalat malam menjadi sunah. Sebagaimana banyak dijelaskan oleh para ulama, termasuk dalam berbagai kitab klasik, pada malam hari saat melaksanakan Isra, atau sesampainya di Baitul Maqdis atau Al-Aqsha, Rasul SAW melaksanakan shalat dua rakaat. Ketika itu. Rasul SAW bertindak sebagai imam, sedangkan makmumnya adalah para malaikat-malaikat Allah, termasuk Jibril. Dengan berlandaskan surah Muzammil ayat 1-19, shalat yang

dikerjakan itu adalah shalat malam yang diwajibkan atas Rasulullah SAW.

Lalu, ketika turun ayat ke-20 surah Al-Muzammil, shalat yang diwajibkan adalah shalat lima waktu yang diterima oleh Rasulullah SAW ketika melaksanakan *Isra Mi'raj* pada 27 Rajab tahun ke-2 sebelum hijrah atau tahun 11 kenabian Nabi Muhammad SAW atau tepatnya tahun 622 M. Ketika itu Rasulullah SAW berusia sekitar 51 tahun. Sebab, beliau lahir tahun 571 M, kemudian diangkat menjadi Nabi pada usia 40 tahun, dan berdakwah di Makkah selama 13 tahun dan sekitar 10 tahun di Madinah.

Namun, sewaktu di Makkah, dua tahun sebelum hijrah, Allah mewajibkan umat Islam untuk mendirikan shalat lima waktu. Dan, empat tahun kemudian, Allah mewajibkan umat Islam berpuasa di bulan Ramadhan (tahun 2 Hijriyah). Namun, tidak diketahui bagaimana saat itu cara Rasul SAW melaksanakan shalat. Hanya saja, dalam sejumlah riwayat, beliau melaksanakan shalat seperti yang dikerjakan umat Islam saat ini berdasarkan penjelasan dari Jibril. Jibril mengajarkan Rasul SAW untuk mendirikan shalat secara benar sebagaimana yang diperintahkan oleh Allah. Dan umat Islam, melaksanakan shalat sebagaimana diajarkan oleh Rasul SAW. "*Shalatlah kalian, sebagaimana kalian melihat aku shalat.*" (Muttafaq Alaih).

Shalat orang terdahulu

Sesungguhnya, shalat dalam Islam tidaklah tiba-tiba, tapi telah lama dilakukan. Bahkan, shalat juga dilaksanakan oleh para nabi-nabi terdahulu. Dr. Jawwad Ali, seorang pemikir kritis sekaligus sejarawan Muslim asal Baghdad, dalam karyanya berjudul Sejarah Shalat atau *Tarikh as-Shalah fi al-Islam*, menjelaskan, shalat sudah dikerjakan sebelum Islam datang. Artinya, shalat juga dikerjakan oleh orang-orang terdahulu, termasuk dalam ajaran agama terdahulu.

Dalam sejarah agama Samawi atau langit, shalat juga pernah dikerjakan oleh para nabi-nabi mereka. Sebagaimana dijelaskan oleh Sami bin Abdullah al-Maghluts dalam kitabnya Athlas Tarikh al-Anbiya wa ar-Rusul, agama Samawi itu adalah Islam, Yahudi, Nasrani, Hanif, dan Shabiyah Mandaiyah. Agama Islam, nabinya adalah Muhammad SAW, Yahudi (Musa), Nasrani (Isa), Hanif (Ibrahim), dan Shabiyah Mandaiyah (Yahya).

Dan, para nabi tersebut juga diperintahkan oleh Allah SWT untuk mendirikan shalat sebagai suatu kewajiban atas diri mereka dan umatnya. Nabi Ibrahim, Ismail, dan Ishak juga diperintahkan shalat. "*Ya Tuhan kami, sesungguhnya aku telah menempatkan sebagian keturunanku di lembah yang tidak mempunyai tanam-tanaman di dekat rumah Engkau (Baitullah) yang dihormati, ya Tuhan kami (yang demikian itu) agar mereka mendirikan shalat, maka jadikanlah hati sebagian manusia cenderung kepada mereka dan beri rezekilah mereka dari buah-buahan, mudah-mudahan*

mereka bersyukur." (QS. Ibrahim : 37). Lihat juga dalam ayat ke-40.

Nabi Musa dan Harun pun demikian. "*Dan Kami wahyukan kepada Musa dan saudaranya Ambillah olehmu berdua beberapa buah rumah di Mesir untuk tempat tinggal bagi kaummu dan jadikanlah olehmu rumah-rumahmu itu tempat shalat dan dirikanlah olehmu shalat serta gembirakanlah orang-orang yang beriman.*" (QS. Yunus : 87). Nabi Daud juga mendirikan shalat, sebagaimana tertera dalam Mazmur 119 ayat 62 : "*Di tengah malam aku bangun untuk memuji-Mu ….*"

Nabi Zakaria juga mendirikan shalat, sebagaimana terdapat dalam surah Ali Imran ayat 39 : "*Kemudian Malaikat (Jibril) memanggil Zakariya, sedang ia tengah berdiri melakukan shalat di mihrab* ". Nabi Isa juga shalat. "*Berkata Isa Sesungguhnya aku ini hamba Allah, Dia memberiku Al-Kitab (Injil) dan Dia menjadikan aku seorang nabi, dan Dia menjadikan aku seorang yang diberkati di mana saja aku berada, dan Dia memerintahkan kepadaku (mendirikan) shalat dan (menunaikan) zakat selama aku hidup; dan berbakti kepada ibuku, dan Dia tidak menjadikan aku seorang yang sombong lagi celaka. Dan kesejahteraan semoga dilimpahkan kepadaku, pada hari aku dilahirkan, pada hari aku meninggal dan pada hari aku dibangkitkan hidup kembali.*" (QS. Maryam : 30-33).

Bahkan, Luqman juga memerintahkan shalat kepada anak atau keturunannya (QS. Luqman : 17). Dan kaum bani Israil, Yahudi dan Nasrani, juga diperintahkan

untuk shalat. "*Padahal, mereka tidak disuruh kecuali supaya menyembah Allah dengan memurnikan ketaatan kepada-Nya dalam (menjalankan) agama yang lurus, dan supaya mereka mendirikan shalat dan menunaikan zakat; dan yang demikian itulah agama yang lurus* " (QS. Al-Bayyinah : 5).

Shalat Nasrani dan Yahudi

Menurut Dr. Jawwad 'Ali, kata *shalat* berasal dari bahasa Aramaic (bahasa ibu Yesus Kristus dan bahasa ash sebagian besar Kitab Daniel dan Ezra serta bahasa utama Talmud) dari suku kata *shad-lam-alif* ; صلا yang memiliki arti rukuk, atau merunduk (*inhina*). Istilah "*shalat*" digunakan untuk merepresentasikan praktik ritual keagamaan, dan kata "*shalat*" ini kemudian digunakan oleh kalangan Yahudi sehingga sejak saat itu kata "*shalat*" menjadi bahasa Aramaic-Ibrani. Umat Yahudi menggunakan kata "*shalutah*" pada masa akhir periode Taurat.

Hal ini dikuatkan oleh pendapat seorang sahabat terkemuka, Ibnu Abbas, yang menyatakan bahwa kata "*shala*" berasal dari bahasa Ibrani "*shaluta*" yang bermakna "tempat ibadah Yahudi". Istilah "*shaluta*" sendiri pada perkembangannya masuk ke dalam bahasa Arab melalui tradisi Judeo-Kristiani dan kontak interaktif dengan komunitas Yahudi Ahli Kitab. Begitulah pemaparan awal Dr. Jawwad 'Ali tentang shalat yang ditelaahnya secara filologis.

Dikemukakan pula bahwa berdasarkan syair Jahiliyah, terdapat keterangan yang mengisyaratkan adanya informasi perihal ibadah kaum Yahudi dan Nasrani, yang mencakup gerakan rukuk, sujud, dan membaca tasbih. Shalat-shalat kaum Yahudi dan Nasrani pada umumnya tidaklah dikenal oleh kaum Jahiliyah-pagan. Namun, bagi sebagian kaum Jahiliyah yang pernah berinteraksi dengan orang-orang Yahudi dan Nasrani pada masa itu, ritual shalat orang-orang Yahudi dan Nasrani betul-betul mereka ketahui.

Kaum pagan yang selalu melaksanakan haji pada musim-musim tertentu dan pada saat itu pun memiliki tata cara tersendiri untuk mendekatkan diri kepada berhala-berhala mereka. Ini menandakan bahwa aktivitas penyem-bahan bernama ritual dikenal oleh komunitas paling primitif sekalipun. Dengan demikian, shalat adalah hal yang bersifat integral dengan semua doktrin agama. Tentu, konsep ritual shalat dalam setiap agama adalah berbeda-beda, pun tata-caranya variatif.

Hal ini menjadi *concern* para pakar studi agama, bahwa suku-suku kuno, bahkan suku Barbar sekalipun, memiliki ritual khusus yang mereka sebut "*shalat*". Di antara penemuan arkeolog adalah teks-teks kuno yang dahulu dibaca oleh orang-orang Assyiria dan Babilonia dalam ritual shalat mereka. Indikasi yang menyebutkan adanya praktik ritual shalat di kalangan pagan Makkah, misalnya tertera dalam salah satu ayat Al-Qur'an, surah

al-Anfal ayat 35 : "*Do'a-do'a mereka di sekitar Baitullah itu tak lain hanya sekadar siulan dan tepukan tangan*".

Hal ini dijelaskan pula oleh para ahli tafsir bahwa kaum Quraisy pagan juga melakukan thawaf dengan telanjang, bersiul, dan bertepuk tangan. Frasa "*shalatuhum*" dalam ayat di atas artinya "do'a-do'a mereka", mereka bersiul dan bertepuk tangan sebagai doa dan tasbih.

Bentuk-bentuk shalat

Setiap agama menentukan bentuk khusus ritual shalat yang sesuai dengan konsep agama masing-masing dan kaidah-kaidah yang memanifestasikan pengagungan kepada Tuhan. Sebagian agama menetapkan tata cara shalat berupa diam berkontemplasi dan menghadap kepada Tuhan (bagi agama monotheis) atau tuhan-tuhan (bagi agama politheis).

Sebagian agama lain menetapkan tata cara berupa gerakan kemudian diam dengan tenang diiringi bacaan-bacaan khusus yang dihafal. Dan, masih ada bentuk-bentuk ritual yang lain. Hanya saja, diam dengan tenang ketika berkomunikasi dengan Tuhan hampir menjadi tiang pokok ritual kebanyakan agama, kemudian diteruskan dengan gerakan rukuk dan sujud.

Pada umumnya, sujud dilakukan di depan berhala-berhala. Dan, sujud merupakan ungkapan pengagungan terhadap objek yang disembah. Agama Yahudi menilai sujud yang benar adalah yang semata-mata ditujukan

kepada Tuhan Pencipta, sedangkan sujud kepada manusia adalah sujud paganistik. Orang Arab (pagan) menolak rukuk dan sujud lantaran dua gerakan tersebut dinilai sebagai simbol kerendahan dan kehinaan.

Shalat orang Yahudi (*Jewish Prayers*), shalatnya mereka hampir mirip dengan shalat umat Islam. Mereka mengangkat kedua tangan, kemudian bersedekap, lalu rukuk dan sujud. Hanya saja, sujudnya mereka ada perbedaan. Demikian juga dengan orang-orang Nasrani. Karena itu, menurut Dr. Jawwad 'Ali, walaupun shalat merupakan ajaran agama-agama dahulu, bukan berarti Islam meng-*copy paste* praktik shalat itu secara mentah-mentah, sebab ritual shalat dalam Islam memiliki bentuk dan tata cara yang berbeda.

Dalam hal ini kita hanya harus saling hormat-menghormati, tidak perlu menghujat, mencemooh apalagi saling merendahkan satu sama lain. Beragama adalah jalan sunyi, pribadi, sendiri antara hamba dengan yang disembah. Bukan identitas kelompok atau golongan yang perlu dibangga-banggakan.

"*Aku tidak akan menyembah apa yang kamu sembah. Dan kamu bukan penyembah Tuhan yang aku sembah. Dan aku tidak pernah menjadi penyembah apa yang kamu sembah. Dan kamu tidak pernah (pula) menjadi penyembah Tuhan yang aku sembah. Untukmulah agamamu dan untukkulah agamaku*". (QS. Al-Kafirun : 2-6). Wallahu 'alam…

❖ SEPUTAR SHALAT ❖

Hakekat Shalat

- Mi'raj al-mukmin (naiknya jiwa seorang mu'min ke hadirat Allah)
- Pendakian spiritual menuju Allah
- Audiensi langsung dengan Allah

Tujuan Essensial Shalat

Tujuan essensial shalat adalah untuk mengingat Allah sebagai satu-satunya Tuhan yang berhak disembah, sebagaimana firman-Nya : "*Sesungguhnya Aku inilah Allah. Tidak ada Tuhan yang haq selain Aku, maka sembahlah Aku, dan tegakkanlah shalat untuk mengingat-Ku.*"

Hasil Ingat Kepada Allah

1. Ingat rahmat, kekuasaan, dan adzab-Nya, serta pahala, dosa.
2. Taat perintah-Nya, dan menjauhi larangan-Nya.
3. Mohon Ridho-Nya dan selamat dari adzab-Nya
4. Sadar dan lebih kenal (ma'rifat) terhadap jati dirinya yang lemah (*dha'if*).
5. Jauh dari yang keji dan mungkar
6. Luas dan konprehensif wawasan dan cara pandangnya
7. Berkah hidupnya dan lain sebagainya.

Buah lupa Allah

"*Dan Barang siapa berpaling dari ingat kepada-Ku (juga al-Qur'an), pastilah akan mendapat kehidupan yang penuh dengan kemelut….*" (QS. Toha : 124).

"*Maka celakalah (neraka wail-lah) bagi orang-orang yang (sekedar) shalat, yang mereka itu lalai akan shalatnya.*" (QS. Al-Ma'un : 4-5).

1. Lupa rahmat, kekuasaan, dan adzab-Nya.
2. Lupa jati dirinya (QS. Al-Hasr : 19).
3. Picik cara pandangnya.
4. Melanggar perintah dan larangan-Nya.
5. Buas, keji, dan brutal perilakunya.
6. Rumit, penuh kemelut dan tidak berkah hidupnya (QS. Toha : 124).
7. Celaka dan di neraka Wail tempatnya (QS. Al-Ma'un : 4-5).

Manfaat Shalat

a. Ketenangan dan ketentraman hati

"*Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram.*" (QS. Ar-Ra'd : 28).

b. Dibimbing oleh Allah SWT. dalam mengambil keputusan yang benar atas berbagai pilihan.

"*…dan ketahuilah bahwa sesungguhnya Allah (kuasa) membatasi antara manusia dengan hatinya….*" (QS. Al-Anfal : 24).

"*Dan Allah yang (kuasa) menyempitkan dan (kuasa) pula untuk melapangkan (rezeki) dan kepada-Nyalah kamu kembali.*" (QS. Al-Baqarah : 245).

c. Mencegah perbuatan yang keji dan mungkar

Buahnya Shalat

"*Bacalah apa yang telah diwahyukan kepadamu, yaitu kitab (al-Qur'an). Dan tegakkanlah shalat, sesungguhnya shalat itu mencegah perbuatan yang keji lagi mungkar* ". Sedang ingat Allah adalah segala-galanya. "*Dan Allah itu Maha Mengetahui segala apa yang kamu perbuat.*" (QS. Al-Ankabut : 45).

"*Sungguh beruntung orang-orang yang beriman yang mereka itu khusyu' dalam shalat mereka.*" (QS. Al-Mu'minun : 1-2).

"*Shalat itu adalah sendi utama agama, maka barang siapa yang konsisten menegakkannya tentulah ia telah menegakkan agama. Dan barangsiapa merusaknya, tentulah ia telah menghancurkan agama (tersebut).*" (HR. al-Baihaqi).

Khusyu' Dalam Shalat

Khusyu' disini dimaksudkan situasi dimana seluruh pikiran perasaan ucapan dan perbuatan menjadi terkonsentrasi hanya kepada Allah semata dengan penuh rasa rendah diri. Untuk mencapainya, dituntut menegakkan banyak hal. Maka logis kalau perintah *Al-Shalat* (tegakkanlah shalat).

Siapa orang yang paling khusyu' shalatnya di dunia ini ? Pasti kita sepakat, bahwa Nabi Muhammad SAW adalah orang yang paling khusyu' shalatnya. Marilah kita melihat bagaimana Rasulullah melakukan shalatnya.

- Ketika Nabi sedang memimpin shalat, tiba-tiba terdengar tangis anak kecil. Beliau pun mempercepat shalatnya, takut terjadi sesuatu dengan anak itu.
- Ketika sedang shalat, Nabi melihat ada binatang berbisa mendekat. Beliau pun menghentikan shalat untuk membunuh binatang tersebut, lalu meneruskan kembali shalatnya.
- Pada suatu saat, setelah selesai shalat berjamaah, Nabi tidak berdzikir sebagaimana biasanya, tetapi segera bergegas pulang. Ketika telah kembali ke masjid, Beliau ditanya oleh sahabatnya mengenai ketergesaan itu. Beliau mengatakan, bahwa ketika shalat Beliau ingat ada sedekah yang belum dibagikan. Karena itu, Beliau segera pulang agar dapat membagi sedekah tersebut secepatnya.

- Ketika sedang berperang, Nabi mengajarkan shalat khauf. Shalat berjamaah yang dilakukan dengan cara yang unik karena harus tetap dalam kondisi siaga terhadap serangan musuh.

Dari beberapa riwayat tersebut, ternyata ketika shalat, Nabi selalu peka dan tanggap kepada lingkungannya. Beliau tetap mendengar dan melihat apa yang terjadi di sekelilingnya. Lintasan-lintasan pikiran pun tetap ada ketika Beliau shalat.. Bahkan jika ada masalah, Beliau mengajarkan kepada kita untuk shalat sunnat 2 rakaat. Artinya, ketika shalat, Beliau bukan melupakan suatu masalah, tetapi malah sengaja membawa masalah tersebut dalam shalatnya untuk disampaikan kepada Allah agar diberikan jalan keluarnya. Jadi khusyu' bukan berarti saat shalat kita lupa dan tak bisa merasakan keadaan sekitar. Apa yang Beliau ajarkan sesuai dengan apa yang diperintahkan di dalam Al-Qur'an :

Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar. (QS. Al-Baqarah : 153)

Mungkin telah banyak usaha dan cara untuk khusyu' telah kita lakukan tetapi tetap saja tidak berhasil. Anehnya, tiba-tiba kita bisa mendadak khusyu'. Ketika kita tertimpa musibah yang hebat, tiba-tiba saja kita bisa shalat dengan khusyu' lalu berdo'a sambil mengucurkan air mata.

Padahal ketika itu, kita justru lupa dengan segala macam teori mengenai shalat khusyu'. Kita shalat tanpa

berkonsentrasi, kita juga lupa memperhatikan titik ditempat sujud, tapi hati dan pikiran kita tidak pernah lepas mengarah ke Allah. Kita tetap belum sepenuhnya memahami arti bacaan dalam bahasa Arab, tapi kita merasa bisa berdialog dengan Allah. Kita lupa untuk "menghadirkan" Allah, tapi malah terasa Allah begitu dekat. Ketika itu, dosa kita tidak lebih sedikit dari sebelumnya, malah mungkin kita baru saja melakukan perbuatan dosa besar sehingga kita sangat menyesal, tapi terasa Allah menyambut shalat dan doa kita. Saat ketika kita tidak menggunakan ilmu khusyu', saat itu justru kita bisa shalat dengan khusyu'. Keadaan ini bisa terjadi kepada siapa saja, dari madzhab dan aliran apa saja, kepada ulama atau orang yang awam ilmu agamanya, cendekiawan atau orang yang kurang berpendidikan, orang kaya atau orang miskin, bahkan kadang kepada orang yang jarang shalat sekali pun.

Apa gerangan yang membuat itu bisa terjadi ?
Salah satunya adalah sikap dalam menghadap kepada Allah. Ketika kita tertimpa musibah, maka kita datang kepada Allah dengan merendahkan diri, sungguh-sungguh mengharapkan pertolongan Allah. Kita menjadi tersadar, hanya Allah-lah yang dapat mengatasi masalah kita dan mengabulkan doa kita. Sebaliknya ketika kita sedang jaya, tidak kekurangan suatu apapun, sikap itu sudah tidak ada lagi. Biasanya kita shalat dan doa hanya sekedar untuk menggugurkan

kewajiban saja. Seolah-olah Allah-lah yang membutuhkan shalat dan do’a kita.

Musibah diturunkan tidak lain agar kita selalu datang dengan merendahkan diri kepada Allah. Sikap yang akan membuat kita khusyu'. Sayang kita selalu lalai terhadap pelajaran yang Allah berikan kepada kita itu, meskipun Allah telah memberikannya berkali-kali.

Jadi menghafal bacaan shalat, artinya atau kandungan maknanya saja tidak cukup untuk mendapatkan shalat yang khusyu’, namun itu semua bisa sebagai perantara agar ketika menghadap kepada-Nya kita bisa meresapi makna bacaan dan do’a yang ada di dalam shalat, sehingga mampu merendahkan diri dengan ikhlas kepada-Nya. Dan *tuma’ninah* (diam dengan tenang) pada masing-masing gerakan dan bacaan shalat mempunyai peran penting agar peresapan makna dan proses merendahkan diri berjalan dengan lancar, sehingga khusyu’ pun bukan suatu yang mustahil untuk diperoleh.

Khusyu’ adalah anugrah Allah bagi hamba-Nya, apa yang kita rasakan atau kita klaim sebagai khusyu’ belum tentu khusyu’ yang dikehendaki Allah, dan kalau toh itu adalah khusyu’ yang sebenarnya, kitapun tidak perlu membanggakan diri sudah bisa mencapai khusyu’, karena justru itu bisa mengurangi pahala shalat kita yang khusyu’ itu yang susah-susah kita usahakan.

Godaan Syaitan Dalam Shalat

Kita harus waspada terhdap godaan-godaan syaitan yang bisa muncul baik sebelum maupun saat melakukan shalat, yang bisa mengurangi atau bahkan meng-hilangkan khusyu'. Di antaranya :

1. Was-Was Saat Melakukan Takbiratul Ihram

Saat mulai membaca takbiratul ihram "*Allahu Akbar*", ragu apakah takbir yang dilakukannya itu sudah sah atau belum sah. Sehingga langsung mengulanginya lagi dengan membaca takbir. Peristiwa itu terus menerus terulang, terkadang sampai imamnya hampir ruku'. Ibnul Qayyim berkata: "*Termasuk tipu daya syaitan yang banyak mengganggu mereka adalah was-was dalam bersuci (berwudhu) dan niat atau saat takbiratul ihram dalam shalat*". Was-was itu membuat mereka tersiksa dan tidak tenteram.

2. Tidak Konsentrasi Pada Bacaan Sholat

Sahabat Rasulullah saw. yaitu 'Utsman bin Abil 'Ash datang kepada Rasulullah dan mengadu: "*Wahai Rasulullah, sesungguhnya syetan telah hadir dalam sholatku dan membuat bacaanku salah dan rancau*". Rasulullah saw menjawab, "*Itulah syaitan yang disebut dengan Khinzib. Apabila kamu merasakan kehadirannya, maka meludahlah ke kiri tiga kali dan berlindunglah kepada Allah SWT. Akupun melakukan hal itu dan Allah SWT menghilangkan gangguan itu dariku*" (HR. Muslim).

3. Lupa Jumlah Roka'at

Abu Hurairah ra. berkata : Sesungguhnya Rasulullah saw. telah bersabda: "*Jika salah seorang dari kalian sholat, syetan akan datang kepadanya untuk menggodanya sampai ia tidak tahu berapa rakaat yang ia telah kerjakan. Apabila salah seorang dari kalian mengalami hal itu, hendaklah ia sujud dua kali (sujud sahwi) saat ia masih duduk dan sebelum salam, setelah itu baru mengucapkan salam*" (HR. Bukhari dan Muslim).

4. Hadirnya Pikiran Pembuyar Konsentrasi

Abu Hurairah ra. berkata: Rasulullah saw. bersabda, "*Apabila dikumandangkan azan solat, syetan akan berlari seraya terkentut-kentut sampai ia tidak mendengar suara azan tersebut. Apabila muadzin telah selesai azan, ia kembali lagi. Dan jika iqamat dikumandangkan, ia berlari. Apabila telah selesai iqamat, dia kembali lagi. Ia akan selalu bersama orang yang sholat seraya berkata kepadanya : 'Ingatlah apa yang tadinya tidak kamu ingat ! '', sehingga orang tersebut tidak tahu berapa rakaat ia sholat*". (HR. Bukhari)

5. Tergesa-Gesa Untuk Menyelesaikan Shalat

Ibnul Qayyim berkata: "*Sesungguhnya ketergesa-gesaan itu datangnya dari syetan, karena tergesa-gesa adalah sifat gegabah dan sembrono yang menghalang-halangi seseorang untuk berprilaku hati-hati, tenang dan santun serta meletakkan sesuatu pada tempatnya. Tergesa-gesa muncul kerana dua perilaku buruk,yaitu sembrono dan buru-buru sebelum waktunya*".

Tentu saja bila sholat dalam keadaan tergesa-gesa, maka cara pelaksanaannya asal mengerjakan solat, asal selesai, sudah!!!. Tidak ada ketenangan atau *thuma'ninah*.

Pada zaman Rasulullah saw. ada orang sholat dengan tergesa-gesa. Akhirnya Rasulullah saw. memerintahkannya untuk mengulanginya lagi karena sholat yang telah ia kerjakan belum sah.

Rasulullah saw. bersabda kepadanya: "*Apabila kamu sholat, bertakbirlah (takbiratul ihram). Lalu bacalah dari Al-Qur'an yang mudah bagimu, lalu ruku'lah sampai kamu benar-benar ruku' (thuma'ninah), lalu bangkitlah dari ruku' sampai kamu tegak berdiri, kemudian sujudlah sampai kamu benar-benar sujud (thuma'ninah) dan lakukanlah hal itu dalam setiap rakaat solatmu*". (HR. Bukhari dan Muslim).

6. Melakukan Gerakan Yang Tidak Perlu

Dahulu ada seorang sahabat yang bermain kerikil ketika sedang tasyahud. Ia membolak-balikkannya. Melihat hal itu, maka Ibnu Umar segera menegurnya selepas shalat. "*Jangan bermain kerikil ketika sholat karena perbuatan tersebut berasal dari syetan. Tapi kerjakan seperti apa yang dikerjakan Rasulullah saw*". Orang tersebut bertanya: "*Apa yang dilakukannya ?* ". Kemudian Ibnu Umar meletakkan tangan kanannya di atas paha kanannya dengan jari telunjuk menunjuk ke arah kiblat atau tempat sujud. "*Demikianlah saya melihat apa yang dilakukan Rasulullah saw*", kata Ibnu Umar. (HR. Tirmidzi)

7. Menengok Kanan-Kiri Ketika Sholat

Dengan sadar atau tidak, seseorang yang sedang sholat memandang ke kiri atau ke kanan, itulah akibat godaan syetan penggoda. Kerana itu, setelah takbiratul ihram, pusatkan pandangan pada satu titik. Yaitu tempat sujud. Sehingga perhatian kita menjadi fokus dan tidak mudah dicuri oleh syetan. Dalam sebuah hadits yang diriwayatkan oleh Aisyah ra., ia berkata: "*Saya bertanya kepada Rasulullah saw. tentang hukum menengok ketika sholat*". *Rasulullah saw. menjawab, "Itu adalah curian syetan atas sholat seorang hamba*". (HR Bukhari)

8. Menguap Dan Mengantuk

Rasulullah saw. bersabda: "*Menguap ketika shalat itu dari syetan. Karena itu bila kalian ingin menguap, maka tahanlah sebisa mungkin* " (HR. Thabrani).

Dalam riwayat lain Rasulullah saw. bersabda, "*Adapun menguap itu datangnya dari syetan, maka hendaklah seseorang mencegahnya (menahannya) selagi bisa. Apabila ia berkata ha... bererti syaitan tertawa dalam mulutnya* " (HR. Bukhari dan Muslim).

9. Bersin Berulang Kali Saat Shalat

Syaitan ingin mengganggu kekhusyukan shalat dengan bersin, sebagaimana yang dikatakan Abdullah bin Mas'ud : "*Menguap dan bersin dalam sholat itu dari syaitan* " (HR. Thabrani).

Ibnu Hajar menguraikan pernyataan Ibnu Mas'ud, "*Bersin yang tidak disenangi Allah SWT adalah yang terjadi dalam sholat, sedangkan bersin di luar solat itu tetap disenangi Allah SWT. Hal itu tidak lain karena syetan memang ingin mengganggu sholat seseorang dengan berbagai cara*".

10. Terasa Ingin Buang Angin Atau Buang Air

Rasulullah saw bersabda: "*Apabila salah seorang dari kalian bimbang atas apa yang dirasakan di perutnya apakah telah keluar sesuatu darinya atau tidak, maka janganlah sekali-kali ia keluar dari masjid sampai ia yakin telah mendengar suara (keluarnya angin) atau mencium baunya* " (HR. Muslim).

Berbahagialah orang-orang muslim yang selama ini terbebas dari berbagai macam gangguan syetan dalam shalat. Semoga kita semua dibebaskan oleh Allah SWT dari gangguan-gangguan tersebut. Dan bagi yang merasakan gangguan tersebut, sebagian atau keseluruhannya, janganlah putus asa untuk berjihad melawan godaan syaitan yang terkutuk.

❖ LANGKAH PRAKTIS & CEPAT ❖ MENGHAFAL DAN MENGERTI ARTI BACAAN SHOLAT

1. Mantapkan niat dan tekad dengan tujuan agar dapat meningkatkan kualitas sholat kita (*khusyu'*).
2. Mulailah dari sekarang dan jangan ditunda-tunda !.
3. Hafalkan secara bertahap dari *do'a iftitah* dengan mengerti arti penggal demi penggal, lalu amalkan dan resapi pada waktu *shalat* (ingat harus bertahap). Usahakan tiap penggal dibaca dengan *thuma'ninah* (tenang dan tidak tergesa-gesa), sehingga peresapan makna bisa maksimal.
4. Lanjutkan ke bacaan lain (*Al-Fatihah*) dan seterusnya sehingga yang dimengerti bertambah *Do'a iftitah* dan *Al-Fatihah* dst.
5. Bacaan surat dalam shalat dan dzikir setelah shalat dihafalkan paling akhir.
6. Intinya dihafal, dimengerti dan dipraktekkan dalam *shalat* sedikit demi sedikit secara bertahap.

Setelah arti bacaan shalat dihafal seluruhnya, kita baru meningkat untuk mendalami arti dan makna bacaan shalat, yang bisa kita usahakan melalui empat jalan:

1. mensistematiskan pikiran saat shalat dengan menyimak kata-kata bacaan shalat dengan pikiran yang tertata, tidak sekadar menangkap gelombang suara ucapan bacaan itu dengan telinga.

2. menyimak bacaan shalat secerdas-cerdasnya, sehingga kita tidak hanya menangkap suara bacaan, tetapi juga menangkap isinya.

3. mengkreatifkan pikiran saat shalat, sehingga kita tidak hanya menyimak isi bacaan shalat, tetapi juga menyimpulkan maknanya.

4. menanamkan makna shalat sekokoh-kokohnya, sehingga kita tidak hanya menyimpulkan maknanya, tetapi juga menanamkannya ke dalam benak.

❖ TAKBIROTUL IHROM[1] ❖

أَكْبَرُ	اَللّٰهُ
akbar	*Alloohu*
Maha Besar	Allah

Artinya : *Alloh Maha Besar*

Kandungan Makna

Maksudnya, Dzat, Nama dan Sifat-Sifat Allah lebih besar dan agung dari pada segala sesuatu selain-Nya, sehingga mampu menetapkan semua kesempurnaan hanya untuk-Nya, mampu mensucikan-Nya dari segala bentuk kekurangan dan cacat, menjadikan semua itu hanya milik-Nya, serta mampu mengagungkan dan memuliakan-Nya. Hikmah dimulainya shalat dengan takbir, agar kita menyadari keagungan Allah yang sedang berada dihadapan kita, sehingga kita bisa *khusyu'* kepada-Nya dan malu bila tersibukkan oleh hal-hal lain

[1] Berdiri tegak menghadap kiblat artinya menghadapkan jiwa raga kepada satu Dzat Yang Maha Esa dan Maha Segalanya. Mengangkat tangan saat takbir merupakan lambang penyerahan diri secara total kepada Allah SWT.

selain-Nya. Karenanya, ulama sepakat bahwa kita tidak berhak melakukan apapun dalam shalat, kecuali memahami apa yang sedang dibaca dan mengkhusyu'kan hati.

Esensi Takbiratul Ihram

a. Ikrar yang tulus bahwa hanya Allah yang Maha Agung/Besar. Apapun selain Dia semuanya kecil dan harus dibuat kecil.
b. Meninggalkan untuk beberapa saat segala bentuk kesibukan dunia, hanya untuk beraudiensi dengan Allah Yang Maha Besar.
c. Mulai memasuki " haram Allah ", yakni kawasan ekslusif di hadapan Allah langsung tanpa perantara. Karenanya mulai saat ini, tidak boleh ada ucapan selain tuntunan ucapan shalat, bahkan dalam salah satu riwayat Hadits, lebih baik menunggu 40 tahun dari pada memotong lewat di hadapan orang yang shalat (al-Hadits). Padahal dalam ibadah haji dan umrah setelah niat ihram pun masih boleh berbicara lain.

Hikmah Takbiratul Ihram

Berdiri tegak, mengangkat kedua tangan sejajar dengan telinga, lalu melipatnya di depan perut atau

dada bagian bawah. Gerakan ini bermanfaat untuk melancarkan aliran darah, getah bening (*limfe*), dan kekuatan otot lengan. Posisi jantung di bawah otak memungkinkan darah mengalir lancer ke seluruh tubuh. Saat mengangkat kedua tangan, otot bahu meregang sehingga aliran darah kaya oksigen menjadi lancar. Kemudian kedua tangan didekapkan di depan perut atau dada bagian bawah. Sikap ini menghindarkan dari berbagai gangguan persendian, khususnya pada tubuh bagian atas.

❖ DOA IFTITAH I ❖

اَللّٰهُمَّ
Allaahumma
Ya Allah

بَاعِدْ
baa'id
jauhkanlah

بَيْنِيْ
bainii
antara aku

وَبَيْنَ
wa baina
dan antara

خَطَايَايَ
khothooyaaya
dosa-dosaku

كَمَا
ka maa
sebagaimana

بَاعَدْتَّ
baa'atta
Kau menjauhkan

بَيْنَ الْمَشْرِقِ
bainal masyriqi
antara timur

وَالْمَغْرِبِ
wal maghrib
dan barat

اَللّٰهُمَّ
Allaahumma
Ya Allah

نَقِّنِيْ
naqqi-nii
bersihkanlah aku

مِنَ خَطَايَايَ
min khothooyaaya
dari dosa-dosaku

كَمَا
ka maa
sebagaimana

يُنَقَّى الثَّوْبُ
yunaqqots tsaubul
dibersihkan pakaian

اْلأَبْيَضُ
abyadhu
putih

Artinya :
Ya Alloh jauhkanlah antara aku dan dosaku sebagaimana Engkau menjauhkan antara timur dan barat, Ya Alloh bersihkanlah aku dari dosa-dosaku sebagaimana Engkau membersihkan pakaian putih dari kotorannya, Ya Alloh cucilah aku dari dosa-dosaku dengan air, salju dan embun.

Kandungan Makna

Maksud penyerupaan jauhnya diri orang yang berdo'a dari kesalahan-kesalahannya dengan jauhnya jarak antara timur dan barat adalah agar

orang yang berdo'a itu tidak akan mendekati perbuatan-perbuatan dosa, sebagaimana arah timur tidak akan berdekatan dengan arah barat. Artinya, jauhkanlah aku dari kesalahan-kesalahan, sehingga aku tidak akan melakukannya, dan jauhkanlah aku dari hukuman atas kesalahan-kesalahan tersebut, jika memang aku melakukannya.

Penyerupaan penyucian diri dari dosa dengan penyucian baju yang putih dari kotoran adalah karena kuatnya penyucian yang terjadi. Maksudnya adalah kesalahan-kesalahan dan dosa-dosa yang dilakukan seseorang, tetapi kemudian dirinya disucikan dari kesalahan-kesalahan dan dosa-dosa tersebut.

Makna ringkasnya : Jadikanlah agar aku tidak melakukan kesalahan-kesalahan, dan jika memang aku melakukannya, maka sucikanlah aku dari kesalahan-kesalahan itu, lalu hilangkanlah bekas kesalahan-kesalahan itu dengan penyucian tambahan, yaitu dengan menggunakan air, salju dan air yang dingin. Kesalahan-kesalahan dianggap sebagai api neraka, karena merupakan sebab seseorang terjerumus ke dalamnya, karenanya diupayakan api itu padam dengan dibasuh dengan air, bahkan didinginkan dengan air dingin dan salju.

❖ DOA IFTITAH II ❖

اَللهُ أَكْبَرُ

Alloohu akbaru

Alloh maha besar

كَبِيْرًا

kabiiroo

sempurna kebesaran-Nya

وَالْحَمْدُ لِلّٰهِ

wal hamdulillaahi

Dan segala puji itu milik Alloh

كَثِيْرًا

katsiroo

sebanyaknya

وَسُبْحَانَ اللهِ

Wasubhaanallohi

Dan maha suci Alloh

بُكْرَةً

bukrotaw

di pagi hari

وَأَصِيْلاً

wa ashiilaa

dan sore hari

إِنِّيْ

innii

Sungguh saya

وَجَّهْتُ

wajjahtu

menghadapkan

وَجْهِيَ

wajhiya

wajahku

لِلَّذِيْ

lilladzii

kepada dzat

فَطَرَ السَّمَوَاتِ

Fathoros samaawati

yang membuat langit

وَالْاَرْضَ

wal ardho

dan bumi

حَنِيْفًا

haniifam

dengan condong

مُّسْلِمًا

muslimaw

dan pasrah

وَّمَاأَنَا

wa maa ana

dan bukanlah aku

مِنَ الْمُشْرِكِيْنَ

minal musyrikiin

termasuk orang-orang musyrik

إِنَّ صَلاَتِيْ

Inna sholaatii

Sungguh sholatku

وَنُسُكِيْ

wa nusukii

dan ibadahku

وَمَحْيَايَ

wa mahyaaya

dan hidupku

وَمَمَاتِيْ

wa mamaatii

dan matiku

لِلّٰهِ

lillaahi

bagi Alloh

رَبِّ الْعَالَمِيْنَ

robbil ‘aalamiin

Penguasa alam semesta

لاَشَرِيْكَ لَهُ

laa syariika lahu

Tiada sekutu bagi-Nya

وَبِذَلِكَ

wabidzaalika

dan dengan demikian itulah

أُمِرْتُ

umirtu

aku diperintah

وَأَنَا مِنَ الْمُسْلِمِيْنَ

wa ana minal muslimin

dan aku termasuk orang-orang islam

Artinya :
Maha besar Allah, segala puji bagi Allah sebanyak-banyaknya. Maha Suci Allah pagi dan sore. Saya menghadapkan muka saya kepada Tuhan pencipta langit dan bumi dengan rendah hati dan sejujur-jujurnya sebagai seorang muslim, bukan sebagai seorang musyrik. Sesungguhnya shalatku, ibadahku, hidup dan matiku bagi Allah, Tuhan seru sekalian alam. Tiada sekutu bagiNya. Begitulah saya diperintah, dan saya sebagian dari orang islam.

Kandungan Makna

Allah terlalu Besar dan Agung untuk disebutkan nama-Nya tanpa disertai dengan pujian, pengagungan dan sanjungan, karena Allah memiliki Dzat, perbuatan dan sifat-sifat yang maha sempurna, sehingga kita mengagungkan-Nya dengan pengagungan yang besar, diteruskan memuji-Nya dengan banyak dan mengakui segala pujian (baik pujian-Nya pada diri-Nya sendiri, pujian-Nya pada makhluq-Nya, pujian makhluq pada-Nya maupun pujian makhluq pada sesama makhluq) hanya pantas dimiliki-Nya sendiri.

Kita menyucikan Allah dari kekurangan pada sifat-sifat yang menunjukkan kesempurnaan, seperti sifat Maha Mengetahui dan Maha Hidup, dari sifat-

sifat yang menunjukkan kekurangsempurnaan, seperti sifat tidak mampu dan dzalim, dan dari adanya keserupaan dengan makhluq, di waktu pagi dan sore, waktu berkumpulnya malaikat siang dan malam, guna mensucikan Allah dari suatu perubahan yang terjadi di saat-saat alam biasa mengalami perubahan.

Kita bersungguh-sungguh menghadapkan muka kepada Dzat yang telah menciptakan langit dan bumi, dalam keadaan condong kepada agama dan petunjuk-Nya, menyerahkan diri (muslim), dan mengaku kita bukanlah termasuk golongan orang musyrik. Kita bersungguh-sungguh memasrahkan sholat, ibadah, hidup dan mati kita hanya untuk Allah semata, Tuhan sekalian alam yang tidak ada sekutu bagi-Nya, dan demikian itulah kita diperintahkan dan kita mengaku termasuk golongan orang muslim.

Esensi Do'a Iftitah

a. Mengagungkan dan memuji Allah serta bertasbih (menyucikan-Nya dari segala sifat kekurangan).

b. Berikrar menghadapkan jiwa, raga, pikiran dan perasaan dengan sungguh-sungguh dan tulus kepada Allah pencipta langit dan bumi secara

konsisten, pasrah dan pantang menyekutukan-Nya.

c. Berikrar bahwa shalat, ibadah, hidup dan mati hanya karena Allah dan untuk mencari ridho Allah, Tuhan alam semesta, serta hanya mengikuti tuntunan-Nya.

d. Berikrar bahwa tidak ada sekutu bagi-Nya, hanya untuk itu diperintah, dan kita ini adalah hamba-Nya yang pasrah dan berserah diri.

❖ SURAT AL FATIHAH ❖

أَعُوْذُ
A'uudzu
Aku berlindung

بِاللّٰهِ
billaahi
pada Alloh

مِنَ الشَّيْطَانِ
minas syaithoonir
dari syaitan

الرَّجِيْمِ
rojiim
yang terkutuk

بِسْمِ اللّٰهِ
Bismillaahir
Dengan nama Alloh

الرَّحْمٰنِ
rohmaanir
yang Maha Pengasih

الرَّحِيْمِ
rohiim
yang Maha Penyayang

اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ
Alhamdu lillaahi
Segala puli bagi Alloh

رَبِّ الْعَالَمِيْنَ
robbil 'aalamiin
Penguasa alam semesta

اَلرَّحْمٰنِ
Arrohmaanir
yang Maha Pengasih

الرَّحِيْمِ
rohiim
yang Maha Penyayang

مَالِكِ
maaliki
Penguasa

يَوْمِ الدِّيْنِ
yaumiddiin
hari pembalasan

إِيَّاكَ
Iyyaaka
Hanya pada-Mu

نَعْبُدُ
na'budu
kami menyembah

اِهْدِنَا *Ihdinash* Tunjukkan kami	نَسْتَعِيْنُ *nasta'iin* kami meminta tolong	وَإِيَّاكَ *Wa iyyaaka* Dan hanya pada-Mu
صِرَاطَ الَّذِيْنَ *Shirootol ladziina* Jalan orang-orang	الْمُسْتَقِيْمَ *mustaqiim* yang lurus	الصِّرَاطَ *shirootol* jalan
غَيْرِ الْمَغْضُوْبِ *Ghoiril maghdhuubi* bukan orang yang dimurkai	عَلَيْهِمْ *'alaihim* pada mereka	أَنْعَمْتَ *an'amta* yang Kau beri nikmat
آمِيْنَ *Aaamiin* Kabulkanlah permohonan kami	وَلاَ الضَّالِّيْنَ *waladhdhooolliin* dan bukan orang yang tersesat	عَلَيْهِمْ *'alaihim* pada mereka

Artinya :

Dengan menyebut nama Allah Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang. Segala puji bagi Allah, Tuhan seru sekalian alam. Yang pengasih dan penyayang. Yang

menguasai hari kemudian. Pada-Mu lah aku menyembah, dan kepada-Mu lah aku meminta pertolongan. Tunjukilah kami ke jalan yang lurus. Bagaikan jalannya orang-orang yang telah Engkau beri ni'mat. Bukan jalan mereka yang pernah Engkau murkai, atau jalannya orang-orang yang sesat. Kabulkanlah permohonan kami...

Pendalaman Makna

Kita memohon perlindungan agar hati kita dijauhkan dari godaan setan ketika sedang membaca *Kitabullah*, supaya mulut kita suci dan benar-benar dapat merenungi *Al-Qur'an* dan memahami makna-maknanya serta mengambil manfaatnya, kita memohon pertolongan-Nya karena kita mengakui keperkasaan dan kekuasaan-Nya, sedang kita hanyalah hamba-Nya yang lemah dan penuh ketidakmampuan untuk memerangi musuh yang tak tampak, yang sangat berbahaya.

Kita membaca *Al-Qur'an* dengan menyebut nama Allah terlebih dahulu. Kita bersyukur dan memuji Allah Tuhan sekalian alam, atas kebaikan-kebaikan dan nikmat yang diberikan pada kita, karena Allah Maha Pengasih terhadap semua makhluq dan Penyayang terhadap orang beriman saja, tetapi rahmat-Nya melingkupi segala sesuatu, Dialah yang membalas dan menghitung amal kita di

hari pembalasan, sebagaimana seorang raja di kerajaannya sendiri, sehingga kita harus tunduk patuh beribadah hanya kepada-Nya, dan hanya kepada-Nya pula kita memohon pertolongan agar bisa taat dan mendapat ridho-Nya. Kita memohon ketetapan keimanan dan keislaman kita, dan ketetapan menjadi orang yang berjalan di bawah petunjuk-Nya yang lurus, yakni jalan para wali, nabi, shiddiqin, syuhada dan orang-orang sholih, bukan jalan orang-orang yahudi dan nasrani yang tersesat dari syari'at suci, yang ingkar terhadap ayat-ayat, nabi-nabi dan rosul-rosul-Nya, yang mendapat laknat dan kemurkaan hingga hari kiamat.

Ya Allah kabulkanlah permintaan kami kepada-Mu, agar mendapat petunjuk menuju jalan yang lurus...

Esensi Membaca al-Fatihah

a. Al-Fatihah merupakan miniatur Al-Qur'an dan do'a yang lengkap yang mencakup aqidah, syari'ah dan akhlak.
b. Surat tersebut mengajarkan bagaimana memuji Allah, meng-esakan-Nya sebagai satu-satunya Tuhan Yang Haq, Pencipta dan Pemelihara alam semesta, Maha Pemurah dan Maha

Pengasih, Raja dan Penguasa hari pembalasan (kiamat).

c. Berikrar untuk hanya menyembah Allah semata dan hanya kepada-Nya memohon pertolongan.
d. Mohon dibimbing kejalan kebahagiaan yang haqiqi, jalannya para Nabi, para shiddiqin, para syuhada' dan para shalihin.
e. Mohon dijauhkan dari jalan kesesatan dan penuh murka, yaitu jalannya orang-orang yang sesat.

❖ BEBERAPA BACAAN SURAT ❖ PENDEK AL-QUR'AN

1. Al-Kaafiruun :

لاَأَعْبُدُ	يَاأَيُّهَاالْكَافِرُوْنَ	قُلْ
Laa a'budu	*Yaa ayyuhal kaafiruun*	*Qul*
Aku tidak menyembah	wahai orang-orang kafir	katakanlah

عَابِدُوْنَ	وَلاَأَنْتُمْ	مَاتَعْبُدُوْنَ
'aabiduuna	*Wa laa antum*	*maa ta'buduun*
penyembah	Dan kalian bukanlah	apa yang kalian sembah

عَابِدٌمَا	وَلاَأَنَا	مَاأَعْبُدُ
'aabidum maa	*Wa laa ana*	*maa a'bud*
penyembah apa	Dan aku bukanlah	Apa yang ku sembah

عَابِدُوْنَ	وَلاَأَنْتُمْ	عَبَدْتُمْ
'abiduuna	*Wa laa antum*	*'abattum*
penyembah	Dan kalian bukanlah	yang kalian sembah

وَلِيَ دِيْنِ	لَكُمْ دِيْنُكُمْ	مَا أَعْبُدُ
Wa liya diin	*Lakum diinukum*	*Maa a’bud*
bagiku agamaku	Bagimu agamamu	apa yang ku sembah

2. Al Kautsar :

الْكَوْثَرَ	أَعْطَيْنَاكَ	إِنَّا
kautsar	*a'thoinaakal*	*Innaa*
telaga kautsar	memberimu	Sungguh Kami
وَانْحَرْ	لِرَبِّكَ	فَصَلِّ
wanhar	*lirobbika*	*Fa sholli*
dan berqurbanlah	karena Tuhanmu	Maka sholatlah
	هُوَ الْأَبْتَرُ	إِنَّ شَانِئَكَ
	huwal abtar	*inna syaani-aka*
	dialah terputus (dari rahmat Alloh)	sungguh pembencimu

3. Al Ikhlas :

قُلْ

Qul
Katakanlah (Muhammad)

هُوَ اللّٰهُ

huwal-lloohu
Dialah Allah

أَحَدٌ

ahad
yang Maha Esa

اَللّٰهُ الصَّمَدُ

Allaahush-shomad
Allah tempat bergantung segala sesuatu

لَمْ يَلِدْ

Lam yalid
tidak beranak

وَلَمْ يُولَدْ

Wa lam yuulad
dan tidak diperanakkan

وَلَمْ يَكُنْ لَهُ

Wa lam yakul-lahuu
dan tiada bagi-Nya

كُفُوًا أَحَدٌ

Kufuwan ahad
yang setara, satupun

Esensi Membaca Ayat atau Surat Al-Qur'an

a. Ayat Al-Qur'an merupakan ungkapan yang paling haq, penuh hikmah, paling sempurna, karenanya menjadi media paling pas untuk mendekatkan diri kepada Allah dalam menghadap-Nya.

b. Ayat al-Qur'an hakekatnya surat cinta kasih Allah kepada hamba-Nya.
c. Menghadirkan Allah SWT. dalam jiwa seorang hamba yang tengah bermunajat dengan-Nya dalam rukun Islam yang paling utama.

❖ BACAAN RUKU' I[2] ❖

وَبِحَمْدِهِ	رَبِّيَ الْعَظِيْمِ	سُبْحَانَ
wa bi hamdih	*Robbiyal 'azhiimi*	*Subhaana*
dan dengan memuji-Nya	Tuhanku yang Maha Agung	Maha suci

Artinya :
Mahasuci Tuhanku Yang Maha Agung serta dengan memuji-Nya.

Kandungan Makna

Kita menyucikan Allah (sebagai Tuhan kita yang Dzat dan sifat-Nya lebih agung daripada segala sesuatu) dari segala kekurangan pada sifat-sifat yang menunjukkan kesempurnaan (seperti sifat Maha Mengetahui dan Maha hidup), dari sifat-sifat yang menunjukkan kekurangsempurnaan (seperti sifat tidak mampu dan *dzalim*) dan dari adanya keserupaan dengan makhluq. Dan memuji-Nya, mensifati-Nya dengan sifat-sifat sempurna disertai perasaan cinta dan *ta'dzim* (pengagungan).

[2] Ruku' merlambangkan hormat dan mengagungkan Dzat Yang Maha Kuasa serta mengingatkan kelemahan dan ketidakberdayaan diri kita.

❖ BACAAN RUKU' II ❖

Kandungan Makna

Kita bisa bertashbih kepada-Nya karena *taufiq*, hidayah dan karunia yang Dia berikan kepada kita, bukan karena daya dan kekuatan kita sendiri, sehingga kita hanya pantas memuji dan memohon ampunan pada-Nya.

Esensi Bertasbih dan Beristighfar dalam Ruku' dan Sujud

a. Mensucikan Allah Yang Maha Agung, Maha Tinggi lagi Maha Penentu.
b. Menyadarkan diri akan kehinaan dan ketidakberdayaan hamba.

c. Mohon ampunan dari segala kesalahan dan dosa.

Hikmah Gerakan Ruku'

Ruku' yang sempurna ditandai tulang belakang yang lurus sehingga bila diletakkan segelas air di atas punggung tersebut tak akan tumpah. Posisi kepala lurus dengan tulang belakang. Gerakan ini bermanfaat untuk menjaga kesempurnaan posisi serta fungsi tulang belakang (*corpus vertebrate*) sebagai penyangga tubuh dan pusat saraf. Posisi jantung sejajar dengan otak, maka aliran darah maksimal pada tubuh bagian tengah. Tangan yang bertumpu di lutut berfungsi untuk merelaksasikan otot-otot bahu hingga ke bawah. Selain itu, rukuk adalah sarana latihan bagi kemih sehingga gangguan prostate dapat dicegah.

❖ BACAAN I'TIDAL ❖

سَمِعَ اللّٰهُ
Sami'allaahu
Allah mendengar

لِمَنْ
Li man
pada orang

حَمِدَهُ
hamidah
yang memuji-Nya

رَبَّنَا
Robbanaa
Ya Tuhan kami

لَكَ الْحَمْدُ
lakal hamdu [3]
(hanya) bagimu segala puji

مِلْءُ السَّمَوَاتِ
Mil-us-samaawaati
sepenuh langit

وَمِلْءُ الْأَرْضِ
Wa mil-ul-ardhi
dan sepenuh bumi

وَمِلْءُ مَا شِئْتَ
Wa mil-u-maa syi'ta
dan sepenuh yang Kau kehendaki

مِنْ شَيْءٍ بَعْدُ
Min syai-im ba'd
dari apapun setelah itu

Artinya :
Allah mendengar orang yang memuji-Nya. Ya Allah Tuhan kami! Bagi-Mu segala puji, sepenuh langit dan bumi, dan sepenuh barang yang Kau kehendaki sesudah itu

[3] Ada yang mengamalkan hanya sampai sini (*Robbanaa lakal hamdu*)

Pendalaman Makna

Allah mengabulkan do'a orang yang memuji-Nya, Barang siapa yang memuji Allah, maka sesungguhnya dia telah berdo'a kepada Allah melalui bahasa tubuhnya, karena orang memuji Alloh pasti dia mengharapkan pahala dari-Nya, sehingga sanjungan dalam *tahmid*, *dzikir* dan *takbir* itu mencakup sebuah permohonan.

Tuhan kami, terimalah do'a kami, dan segala puji hanya milik-Mu atas petunjuk (*hidayah*) yang Engkau berikan kepada kami. Pujian makhluk sepenuh langit dan bumi.

Esensi Bacaan I'tidal

a. Ikrar bahwa Allah Maha Mendengar akan segala
b. pujian Hamba-Nya, serta do'a dan munajatnya.
c. Menyeru Allah dan memuji-Nya sebanyak-
d. banyaknya.

Hikmah Gerakan I'tidal

Bangun dari ruku', tubuh kembali tegak setelah mengangkat kedua tangan setinggi telinga. I'tidal merupakan variasi dari postur setelah ruku' dan sebelum sujud. Gerakan ini bermanfaat sebagai latihan yang baik bagi organ-organ pencernaan. Pada saat I'tidal dilakukan, organ-organ pencernaan

di dalam perut mengalami pemijatan dan pelonggaran secara bergantian. Tentu memberi efek melancarkan pencernaan.

❖ BACAAN SUJUD[4] ❖

Bacaan I

وَبِحَمْدِهِ	رَبِّيَ ٱلأَعْلَى	سُبْحَانَ
Wa bihamdih	*Robbiyal a'laa*	*Subhaana*
dan dengan memuji-Nya	Tuhanku yang Maha Tinggi	Maha suci

Artinya :
Maha Suci Tuhanku Yang Maha Tinggi, serta dengan memuji-Nya.

Bacaan II

رَبَّنَا	اللَّهُمَّ	سُبْحَانَكَ
Robbanaa	*-lloohumma*	*Subhaanakal-*
Ya Tuhan kami	Ya Allah	Maha suci Engkau

[4] Sujud merupakan lambang ketundukan dan kepasrahan secara total kepada Allah SWT, karenanya diharamkan sujud kecuali kepada-Nya.

Wa bihamdikal
dan dengan memuji-Mu

-lloohummagh-
Ya Allah

-ghfir lii
ampuni aku

Hikmah Gerakan Sujud

Menungging dengan meletakkan kedua tangan, lutut, ujung kaki, dan dahi pada lantai. Posisi sujud berguna untuk memompa getah bening ke bagian leher dan ketiak. Posis jantung di atas otak menyebabkan daerah kaya oksigen bisa mengalir maksimal ke otak. Aliran ini berpengaruh pada daya pikir seseorang. Oleh karena itu, sebaiknya lakukan sujud dengan tuma'ninah, tidak tergesa-gesa agar darah mencukupi kapasitasnya di otak. Posisi seperti ini menghindarkan seseorang dari gangguan wasir. Khusus bagi wanita, baik ruku' maupun sujud memiliki manfaat luar biasa bagi kesuburan dan kesehatan organ kewanitaan.

Gerakan sujud tergolong unik. Sujud memiliki falsafah bahwa manusia meneundukkan diri serendah-rendahnya, bahkan lebih rendah dari pantatnya sendiri. Dari sudut pandang ilmu psikoneuroimunologi (ilmu mengenai kekebalan

tubuh dari sudut pandang psikologis) yang di dalami Prof. Soleh, gerakan ini mengantarkan manusia pada derajat setinggi-tingginya. Mengapa ?

Dengan melakukan gerakan sujud secara rutin, pembuluh darah di otak terlatih untuk menerima banyak pasokan oksigen. Pada saat sujud, posisi jantung berada di atas kepala yang memungkinkan darah mengalir maksimal ke otak. Artinya, otak mendapatkan pasokan darah kaya oksigen yang memacu kerja sel-selnya. Dengan kata lain, sujud yang tuma'ninah dan kontinu dapat memicu peningkatan kecerdasan seseorang.

Setiap inci otak manusia memerlukan darah yang cukup untuk berfungsi secara normal. Darah tidk akan memasuki urat saraf di dalam otak melainkan ketika seseorang sujud dalam shalat. Urat saraf tersebut memerlukan darah untuk beberapa saat tertentu saja. Ini berarti, darah akan memasuki bagian urat tersebut mengikuti waktu shalat, sebagaimana yang telah diwajibkan dalam Islam.

Riset di atas telah mendapat pengakuan dari Harvard University, Amerika Serikat. Bahkan seorang dokter berkebangsaan Amerika yang tak dikenalnya menyatakan diri masuk Islam setelah diamdiam melakukan riset pengembangan khusus mengenai gerakan sujud. Di samping itu, gerakan-

gerakan dalam shalat sekilas mirip gerakan yoga ataupun peregangan (stretching). Intinya, berguna untuk melenturkan tubuh dan melancarkan peredaran darah. Keunggulan shalat dibandingkan gerakan lainnya adalah di dalam shalat kita lebih banyak menggerakkan anggota tubuh, termasuk jari-jari kaki dan tangan.

Sujud adalah latihan kekuatan otot tertentu, termasuk otot dada. Saat sujud, beban tubuh bagian atas ditumpukan pada lengan hingga telapak tangan. Saat inilah kontraksi terjadi pada otot dada, bagian tubuh yang menjadi kebanggan wanita. Payudara tak hanya menjadi lebih indah bentuknya tetapi juga memperbaiki fungsi kelenjar air susu di dalamnya.

Masih dalam posisi sujud, manfaat lain yang bisa dinikmati kaum hawa adalah otot-otot perut (rectus abdominis dan obliqus abdominis externus) berkontraksi penuh saat pinggul serta pinggang terangkat melampaui kepala dan dada. Kondisi ini melatih organ di sekitar perut untuk mengejan lebih dalam dan lebih lama yang membantu dalam proses persalinan. Karena di dalam persalinan dibutuhkan pernapasan yang baik dan kemampuan mengejan yang mencukupi. Bila otot perut telah berkembang menjadi lebih besar dan kuat, maka secara alami, otot ini justru menjadi elastis. Kebiasaan sujud

menyebabkan tubuh dapat mengembalikan dan mempertahankan organ-organ perut pada tempatnya kembali (fiksasi).

❖ BACAAN DUDUK[5] ❖ DI ANTARA DUA SUJUD

Bacaan I

رَبِّ اغْفِرْ لِيْ
Robbighfir-lii
Ya Tuhanku ampunilah aku

وَارْحَمْنِيْ
Warham-nii
dan kasihanilah aku

وَاجْبُرْنِي
Wajbur-nii
dan tutupilah (aib-aib) aku

وَارْفَعْنِيْ
Warfa'-nii
dan angkatlah derajatku

وَارْزُقْنِيْ
Warzuq-nii
dan berilah rizki aku

وَاهْدِنِيْ
Wahdi-nii
dan tunjukilah aku

وَعَافِنِيْ
Wa'aafi-nii
dan sehatkanlah aku

وَاعْفُ عَنِّيْ
Wa'fu 'an-nii
dan maafkanlah (ampunilah) aku

---

[5] Pada pengulangan sujud dua kali, sujud pertama mengingatkan asal-usul manusia yang diciptakan dari tanah, dan sujud kedua mengingatkan akhir perjalanan hidup manusia (cepat atau lambat) pasti kembali ke dalam tanah. Sujud berulang-ulang melambangkan penampilan 100% berbeda dengan syaitan yang menolak sujud meskipun hanya 1 kali.

Artinya :

Ya Allah, ampunilah dosaku, belas kasihanilah aku dan tutupilah segala aib/kekurangan dan angkatlah derajatku dan berilah rizqi kepadaku, dan berilah aku petunjuk dan berilah kesehatan kepadaku dan berilah ampunan kepadaku.

Bacaan II

وَاجْبُرْنِيْ	وَارْحَمْنِيْ	رَبِّ اغْفِرْلِيْ
Wajbur-nii	*Warham-nii*	*Robbighfir-lii*
dan tutupilah (aib-aib) aku	dan kasihanilah aku	Ya Tuhanku ampunilah aku

	وَارْزُقْنِيْ	وَاهْدِنِيْ
	Warzuq-nii	*Wahdi-nii*
	dan berilah rizki aku	dan tunjukilah aku

Esensi Bacaan Duduk di antara Dua Sujud

a. Mohon ampunan dan rahmat-Nya.
b. Mohon dicukupkan dan mohon kemurahan-Nya.
c. Mohon derajat yang tertinggi.
d. Mohon diberi rizki.
e. Mohon petunjuk-Nya.
f. Mohon kesehatan dan ampunan

Hikmah Gerakan Duduk

Duduk setelah sujud terdiri dari dua macam yaitu *iftirosy* (duduk di antara sujud dan duduk tahiyat awal) dan *tawarruk* (tahiyat akhir). Perbedaan terletak pada posisi telapak kaki. pada saat *iftirosy*, tubuh bertumpu pada pangkal paha yang terhubung dengan saraf *nervus Ischiadius*. Posisi ini mampu menghindarkan nyeri pada pangkal paha yang sering menyebabkan penderitanya tak mampu berjalan.

❖ TASYAHUD AWWAL ❖

Bacaan I

اَلتَّحِيَّاتُ

At-tahiyyaatu

segala kehormatan

لِلَّهِ

lillaah

(hanya) milik Allah

وَالصَّلَوَاتُ

Wash-sholawaatu

dan sholawat

وَالطَّيِّبَاتُ

Wath-Thoyyibaat

dan kebaikan-kebaikan

اَلسَّلاَمُ عَلَيْكَ

As-salaamu 'alaika

keselamatan tetap bagimu

أَيُّهَا النَّبِيُّ

Ayyuhan-nabiyyu

Wahai Nabi

وَرَحْمَةُ اللَّهِ

Wa rohmatul-lloohi

serta rahmat Allah

وَبَرَكَاتُهُ

Wa barokaatuh

dan barokah-Nya

اَلسَّلاَمُ عَلَيْنَا

As-salaamu 'alainaa

keselamatan tetap bagi kita

وَعَلَى عِبَادِ اللَّهِ

Wa'alaa 'ibaadil-llaahish-

dan bagi hamba-hamba Allah

الصَّالِحِيْنَ

-shoolihiin

yang baik (shaleh)

أَشْهَدُ

Asy-hadu

saya bersaksi

أَنْ لاَ إِلَهَ

al-laa ilaaha

bahwa tiada Tuhan

إِلاَّ اللَّهُ

illallaah

kecuali Allah

وَأَشْهَدُ

Wa asy-hadu

dan saya bersaksi

أَنَّ مُحَمَّداً

anna muhammadan

Bahwa Nabi Muhammad

عَبْدُهُ

'abduhuu

hamba-Nya

وَرَسُوْلُهُ

wa rosuuluh

dan utusan-Nya

اَللَّهُمَّ

Allaahumma

Ya Allah

صَلِّ

Sholli

limpahkan rahmat

عَلَى مُحَمَّدٍ

'alaa muhammad

kepada nabi Muhammad

Bacaan II

اَلتَّحِيَّاتُ

At-tahiyyaatul

segala kehormatan

الْمُبَارَكَاتُ

mubaarokaatush

barokah

الصَّلَوَاتُ

sholawaatu

sholawat

الطَّيِّبَاتُ

Thoyyibaat

yang baik-baik

لِلَّهِ

lillaah

(hanya) milik Allah

اَلسَّلاَمُ عَلَيْكَ

As-salaamu 'alaika

keselamatan tetap bagimu

أَيُّهَا النَّبِيُّ	وَرَحْمَةُ اللهِ	وَبَرَكَاتُهُ
Ayyuhan-nabiyyu	*Wa rohmatul-lloohi*	*Wa barokaatuh*
Wahai Nabi	serta rahmat Allah	dan barokah-Nya
اَلسَّلاَمُ عَلَيْنَا	وَعَلَى عِبَادِ اللهِ	الصَّالِحِيْنَ
As-salaamu 'alainaa	*Wa'alaa 'ibaadil-llaahish-*	*-shoolihiin*
keselamatan tetap bagi kita	dan bagi hamba-hamba Allah	yang baik (shaleh)
أَشْهَدُ	أَنْ لاَ إِلَهَ	إِلاَّ اللهُ
Asy-hadu	*al-laa ilaaha*	*illallaah*
saya bersaksi	bahwa tiada Tuhan	kecuali Allah
وَأَشْهَدُ	أَنَّ مُحَمَّداً	عَبْدُهُ
Wa asy-hadu	*anna muhammadan*	*'abduhuu*
dan saya bersaksi	bahwa Muhammad	hamba-Nya
وَرَسُوْلُهُ	اَللَّهُمَّ	صَلِّ
wa rosuuluh	*Allaahumma*	*Sholli*
dan utusan-Nya	Ya Allah	limpahkan rahmat

عَلَى مُحَمَّدٍ

'alaa muhammad

kepada nabi Muhammad

Artinya :

Segala kehormatan, keberkahan, kebahagiaan dan kebaikan bagi Allah, salam, rahmat, dan berkah-Nya kupanjatkan kepadamu wahai Nabi (Muhammad). Salam keselamatan semoga tetap untuk kami seluruh hamba yang shaleh-shaleh. Aku bersaksi bahwa tiada Tuhan melainkan Allah. Dan aku bersaksi bahwa Nabi Muhammad adalah utusan Allah. Ya Allah! Limpahkan-lah rahmat kepada Nabi Muhammad.

Esensi Bacaan Tahiyyat (Awal dan Akhir)

a. Pengakuan bahwa kehormatan yang penuh berkah dan kesejahteraan yang sempurna hanya milik Allah SWT.
b. Menghadirkan Nabi untuk menyampaikan do'a keselamatan, rahmat dan barokah untuk beliau.
c. Menghadirkan umat dan semua hamba Allah yang shaleh agar mendapatkan keselamatan.

Esensi Bacaan Tasyahhud

a. Menegaskan kembali aqidah tauhid, yakni kesaksian akan kekuasaan Allah SWT.
b. Memohon kesejahteraan untuk Nabi Muhammad SAW. dan seluruh keluarganya sebagaimana telah diberikan kepada para Nabi terdahulu.
c. Pengakuan akan kesatuan misi para nabi dan rasul.

❖ TASHAHUD AKHIR ❖

........[6]وَعَلَى

Wa 'alaa

dan (limpahkan rahmat) kepada

آلِ مُحَمَّدٍ

aali Muhammad

Keluarga Nabi Muhammad

كَمَا صَلَّيْتَ

Ka-maa shollaita

seperti Kau limpahkan rahmat

عَلَى إِبْرَاهِيْمَ

'alaa ibroohiim

kepada Nabi Ibrahim

وَعَلَى آلِ إِبْرَاهِيْمَ

Wa 'alaa aali ibroohiim

dan kepada keluarga Ibrahim

وَبَارِكْ

Wa baarik

dan limpahkan berkah

عَلَى مُحَمَّدٍ

'alaa Muhammad

kepada nabi Muhammad

وَعَلَى آلِ مُحَمَّدٍ

Wa 'alaa aali Muhammad

dan pada keluarga Muhammad

كَمَا بَارَكْتَ

Ka-maa baarokta

seperti Kau telah melimpahkan berkah

[6] Meneruskan bacaan *Tasyahud Awwal*

Artinya :

.......dan kepada keluarga Nabi Muhammad. Sebagimana pernah Engkau beri rahmat kepada Nabi Ibrahim dan keluarganya. Dan limpahilah berkah atas Nabi Muhammad beserta para keluarganya. Sebagaimana Engkau memberi berkah kepada Nabi Ibrahim dan keluarganya. Diseluruh alam semesta Engkaulah yang terpuji, dan Maha Mulia.

Hikmah Gerakan Duduk Tahiyat Akhir

Duduk *tawarru'* sangat baik bagi pria sebab tumit menekan aliran kandung kemih (*uretra*),

kelenjar kelamin pria (*prostate*) dan saluran vas deferens. Jika dilakukan dengan benar, posisi seperti ini mampu mencegah impotensi. Variasi posisi telapak kaki pada *iftirosy* dan tawarru' menyebabkan seluruh otot tungkai turut meregang dan kemudian relaks kembali. Gerak dan tekanan harmonis inilah yang menjaga kelenturan dan kekuatan organ-organ gerak kita.

Hal terpenting adalah turut berkontraksinya otot-otot daerah *perineum*. Bagi wanita, di daerah ini terdapat tiga liang yaitu liang persenggamaan, dubur untuk melepas kotoran, dan saluran kemih. Saat tawarru', tumit kaki kiri harus menekan daerah perineum. Punggung kaki harus diletakkan di atas telapak kaki kiri dan tumit kaki kanan harus menekan pangkal paha kanan. Pada posisi ini tumit kaki kiri akan memijit dan menekan daerah perineum. Tekanan lembut inilah yang memperbaiki organ reproduksi di daerah *perineum*.

❖ SALAM[7] ❖

وَرَحْمَةُاللّٰهِ	عَلَيْكُمْ	اَلسَّلاَمُ
wa rohmatullooh	*'alaikum*	*As-salaamu*
beserta rahmat Allah	tetap bagi kalian	(semoga) keselamatan

Artinya :
Keselamatan dan rahmat Allah semoga tetap pada kalian semua.

Kandungan Makna

Salam ini ditujukan kepada orang-orang yang shalat bersama kita, namun bila kita shalat sendirian, maka ditujukan kepada para malaikat yang ada disamping kanan kiri kita. Maksudnya, semoga Allah memelihara, menjaga dan melindungi kalian semua.

---

[7] Menoleh ke kanan dan ke kiri dengan ucapan salam melambangkan ikrar di hadapan Allah setelah beraudiensi dengan-Nya, bahwa kemanapun pergi harus senantiasa menebar salam kedamaian), rahmat (kasih sayang), dan barakah (tambahan kebaikan) untuk siapapun dan bahkan untuk apapun, sesuai dengan misi Rasulullah SAW.

Esensi Bacaan Salam

Mengingatkan kembali akan misi pembawa rahmat dan barakah di manapun dan kapan pun.

Hikmah Gerakan Salam

Gerakan memutar kepala ke kanan dan ke kiri secara maksimal. Salam bermanfaat untuk merelaksasikan otot sekitar leher dan kepala menyempurnakan aliran darah di kepala sehingga mencegah sakit kepala serta menjaga kekencangan kulit wajah.

Pada dasarnya, seluruh gerakan shalat bertujuan meremajakan tubuh. Jika tubuh lentur, kerusakan sel dan kulit sedikit terjadi. Apalagi jika dilakukan secara rutin, maka sel-sel yang rusak dapat segera tergantikan. Regenerasi pun berlangsung dengan lancar. Alhasil, tubuh senantiasa bugar.

Menurut penelitian Prof. Dr. Muhammad Soleh dalam disertasinya yang berjudul "*Pengaruh Shalat Tahajud terhadap Peningkatan Perubahan Respon Ketahanan Tubuh Imonologik : Suatu Pendekatan Neuroimunologi* " dengan disertasi itu, beliau berhasil meraih gelar doktor dalam bidang ilmu kedokteran pada program pasca sarjana Universitas Surabaya yang dipertahankannya beberapa waktu lalu.

Shalat tahajud ternyata bukan hanya sekedar shalat tambahan (sunah muakkad), tetapi jika dilakukan secara rutin dan ikhlas akan bisa mengatasi penyakit kanker. Secara medis, shalat tahajud mampu menumbuhkan respons ketahanan tubuh (*imunologi*) khususnya pada *imunoglobin M*, G*, A,* dan limfositnya yang berupa persepsi serta motivasi positif. Selain itu, juga dapat mengefektifkan kemampuan individu untuk menanggulangi masalah yang dihadapi.

Selama ini, ulama melihat ikhlas hanya sebagai persoalan mental psikis. Namun, sebetulnya permasalahan ini dapat dibuktikan dengan teknologi kedokteran. Ikhlas yang selama ini dipandang sebagai misteri dapat dibuktikan secara kuantitatif melalui sekresi hormon kortisol dengan parameter kondisi tubuh. Pada kondisi normal, jumlah kortisol pada pagi hari normalnya antra 38-690 nmol/liter. Sedangkan pada malam hari atau setelah pukul 24.00, jumlah ini meningkat menjadi 69-345 nmol/liter.

"*Kalau jumlah hormone kortisolnya normal, dapat diindikasikan bahwa orang tersebut tidak ikhlas karena merasa tertekan. Demikian juga sebaliknya* ", ujarnya seraya menegaskan temuannya ini membantah

paradigma lama yang menganggap ajaran agama Islam semata-mata dogma atau doktrin.

Menurut Dr. Soleh, orang stress biasanya rentan sekali terhadap penyakit kanker dan infeksi. Dengan melakukan tahajud secara rutin dan disertai perasaan ihklas serta tidak terpaksa, seseorang akan memiliki respon imun yang baik serta besar kemungkinan terhindar dari penyakit infeksi dan kanker. Berdasarkan perhitungan medis, shalat tahajud yang demikian menyebabkan seseorang memiliki ketahanan tubuh yang baik.

❖ BACAAN TAMBAHAN ❖

DO’A QUNUT[8]

اَللّٰهُمَّ اهْدِنِيْ
Allaahummahdinii
Ya Allah tunjukilah aku

فِيْمَنْ
fii man
beserta orang

هَدَيْتَ
hadait
yang Kau tunjuki

وَعَافِنِيْ
wa ’aafanii
dan sehatkanlah aku

فِيْمَنْ
fii man
beserta orang

عَافَيْتَ
‘aafait
yang Kau sehatkan

وَتَوَلَّنِيْ
wa tawallanii
dan pimpin (lindungi) aku

فِيْمَنْ
fii man
beserta orang

تَوَلَّيْتَ
tawallait
yang Kau lindungi

وَبَارِكْ لِيْ
wa baarik lii
dan berkahi aku

فِيْمَا أَعْطَيْتَ
fii maa a’thoit
beserta apa yang Kau berikan

---

[8] Imam Syafi’i mengamalkan bacaan Qunut ini tiap sholat Shubuh, sedang Imam yang lain mengamalkannya pada moment tertentu saja (sebagai Qunut Nazilah untuk menolak bala/bencana)

وَقِنِيْ

wa qi nii

dan jagalah aku

بِرَحْمَتِكَ

birohmatika

dengan rohmat-Mu

شَرَّ مَا

syarro maa

(dari) buruknya sesuatu

قَضَيْتَ

qodhoit

yang Kau putuskan

فَإِنَّكَ

fa innaka

karena sungguh Kau

تَقْضِيْ

taqdhii

memutuskan

وَلاَ يُقْضَى عَلَيْكَ

wa laa yuqdhoo'alaik

dan Kau tidak diputusi/dihakimi

وَاِنَّهُ

wa innahuu

dan sungguh

لاَ يَذِلُّ

laa yadzillu

tidak hina

مَنْ وَّالَيْتَ

maw waalait

orang yang Kau lindungi

وَلاَ يَعِزُّ

wa laa ya'izzu

dan tidak mulia

مَنْ عَادَيْتَ

man 'aadait

orang yang Kau musuhi

تَبَارَكْتَ

tabaarokta

berlipat berkah Engkau

رَبَّنَا

robbanaa

Ya Tuhan kami

وَتَعَالَيْتَ	فَلَكَ الْحَمْدُ	عَلَى مَا
wa ta'aalait	*fa lakal hamdu*	*'alaa maa*
dan Maha Tinggi Engkau	maka hanya bagimu segala puji	atas apa
قَضَيْتَ	أَسْتَغْفِرُكَ	وَأَتُوْبُ
qodhoit	*astaghfiru ka*	*wa atuubu*
yang Kau putuskan	Aku mohon ampun pada-Mu	dan aku bertaubat
إِلَيْكَ	وَصَلَّى اللّٰهُ	عَلَى سَيِّدِنَا
ilaik	*wa shoolalloohu*	*'alaa sayyidinaa*
pada-Mu	dan semoga Alloh menambahkan rohmat	pada junjungan kami
مُحَمَّدٍ	النَّبِيِّ الْأُمِّيِّ	وَعَلَى آلِهِ
muhammadinin	*nabiyyil ummiyyi*	*wa 'alaa aalihii*
Nabi Muhammad	Nabi yang buta aksara	dan pada keluarganya
وَصَحْبِهِ	وَبَارَكَ	وَسَلَّمَ
wa shohbihii	*wa baaroka*	*wa sallam*
dan sahabat-sahabatnya	dan memberkahi	dan memberi keselamatan

❖ DO'A TAMBAHAN ❖ SETELAH TASYAHUD AKHIR

Bacaan I

أَشْهَدُ

Asy-hadu
Saya bersaksi

أَنْ لاَ اِلَهَ

allaa ilaa ha
bahwa sama sekali tiada Tuhan

إِلاَّ اللهُ

illallaahur-
selain Allah

الرَّحْمَنُ

rohmaanur-
yang Maha Pengasih

الرَّحِيْمُ

rohiim
lagi Maha Penyayang

اَللَّهُمَّ

Allaahumma
Ya Allah

أَذْهِبْ

adz-hib
hilangkanlah

عَنِّيَ الْهَمَّ

'anniyal hamma
dariku akan kegundahan

وَالْحَزَنَ

wal hazan
dan kesedihan

Bacaan II

أَعُوذُبِكَ	إِنِّيْ	اَللَّهُمَّ
A'uudzu bika	*innii*	*Alloohumma*
berlindung pada-Mu	sungguh aku	Ya Allah
وَمِنْ فِتْنَةِ الْمَحْيَا	وَمِنْ عَذَابِ النَّارِ	مِنْ عَذَابِ الْقَبْرِ
Wa min fitnatil mahyaa	*Wa min 'adzaabin naar*	*Min 'adzaabil qob-ri*
dan dari cobaan hidup	dan dari siksa neraka	dari siksa kubur
الْمَسِيْحِ الدَّجَّالِ	وَمِنْ فِتْنَةِ	وَالْمَمَاتِ
Masiihid dajjaal	*Wa min fitnatil*	*Wal mamaat*
al-masih Dajjal [9]	dan dari fitnah	dan (cobaan setelah) mati
عَلَى دِيْنِكَ	ثَبِّتْ قَلْبِيْ	يَامُقَلِّبَ الْقُلُوْبِ
'alaa diinik	*Tsabbit qolbii*	*Yaa muqollibal quluubi*
pada agama-Mu	tetapkanlah hatiku	Wahai dzat yang membolak-balik hati

[9]Al-Masih disini diartikan "yang buta sebelah matanya", karena ada riwayat bahwa Dajjal (*Laknatullah 'alaih*) buta sebelah matanya. Adapun Al-Masih 'Isa artinya "orang yang banyak berjalan".

Kandungan Makna

Kita memohon perlindungan agar diselamatkan dari siksaan yang akan diterima kita sejak meninggal dunia hingga datangnya hari kiamat (di alam kubur), siksaan neraka dan perbuatan-perbuatan yang menyebabkan kita terjerumus ke dalam neraka tersebut.

Kita memohon perlindungan dari ujian dan cobaan ketika kita masih hidup, baik berupa godaan kenikmatan, kebodohan, musibah, maupun cobaan yang lain yang berasal dari kebodohan kita yang tidak mampu membedakan yang benar (*haq*) dari yang salah (*bathil*), dan yang berasal dari *syahwat* dan hawa nafsu kita.

Kita memohon perlindungan pula dari godaan sesat setan ketika sedang menghadapi maut di akhir hayat kita, yang sangat membahayakan keimanan dan keislaman kita, dan dari fitnah saat kita diberondong pertanyaan oleh dua malaikat setelah menjadi mayit di alam kubur. Kita juga memohon perlindungan dari keburukan fitnah Dajjal, sebagai fitnah terbesar yang pernah ada di muka bumi sejak nabi Adam diciptakan hingga hari kiamat nanti

❖ LAFADZ NIAT SHOLAT ❖ FARDHU [10]

أُصَلِّي	فَرْضَ الظُّهْرِ	أَرْبَعَ رَكَعَاتٍ
Usholli	*fardhodz dzuhri*	*arba'a roka'aatim*
Aku sholat	fardhu dzuhur [11]	empat roka'at
مُسْتَقْبِلَ الْقِبْلَةِ	أَدَاءً	لِلّٰهِ تَعَالَى
mustaqbilal qiblati	*adaa-al-*	*lillaahi ta'aalaa*
(dengan) menghadap qiblat	secara adaa' (tepat waktu)[12]	karena Allah yang Maha Luhur

Esensi Niat

Fungsi melafalkan niat adalah untuk mengingatkan hati agar lebih siap dalam melaksanakan shalat sehingga dapat mendorong pada kekhusyu'an. Melafalkan niat sebelum shalat hukumnya sunnah, sehingga jika dikerjakan dapat

---

[10] Niat itu dilakukan dalam hati, lafadznya tidak wajib diucapkan dengan lisan

[11] Diganti dengan shalat yang sesuai الْعَصْرِ\الْمَغْرِبِ\الْعِشَاءِ\الصُّبْحِ

[12] Kalau tidak pada waktunya diganti قَضَاءً (*qodhoo-an*), kalau menjadi ma'mum ditambah مَأْمُوْمًا (*ma'muuman*), dan kalau menjadi imam ditambah إِمَامًا (*imaaman*).

pahala dan jika ditinggalkan tidak berdosa. Imam Ramli berkata : *Disunnahkan melafalkan niat menjelang takbir (shalat) agar mulut dapat membantu (kekhusyu'-an) hati, agar terhindar dari gangguan hati dan karena menghindar dari perbedaan pendapat yang mewajibkan melafalkan niat.* (Nihayatul Muhtaj, juz I : 437).

Memang tempatnya niat ada di hati, tetapi untuk sahnya niat dalam ibadah itu disyaratkan empat hal, yaitu Islam, berakal sehat (tamyiz), mengetahui sesuatu yang diniatkan dan tidak ada sesuatu yang merusak niat. Syarat yang nomor tiga (mengetahui sesuatu yang diniatkan) menjadi tolok ukur tentang diwajibkannya niat. Menurut ulama fiqh, niat diwajibkan dalam dua hal. Pertama, untuk membedakan antara ibadah dengan kebiasaan (adat), seperti membedakan orang yang beri'tikaf di masjid dengan orang yang beristirahat di masjid. Kedua, untuk membedakan antara suatu ibadah dengan ibadah lainnya, seperti membedakan antara shalat Dzuhur dan shalat 'Ashar.

❖ DZIKIR SETELAH SHOLAT ❖

1. Membaca istighfar 3 kali :

لِيْ	الْعَظِيْمَ	أَسْتَغْفِرُ اللّٰهَ
lii	*'adziim*	*Astaghfirulloohal*
bagiku	Yang maha Agung	Aku mohon ampun pada Allah
عَلَيَّ	وَلِأَصْحَابِ الْحُقُوْقِ	وَلِوَالِدَيَّ
'alayya	*wa li-ashaabil huquuqi*	*wa liwaalidayya*
(yang menjadi) tanggungjawabku	dan orang-orang yang punya hak	dan kedua orang tuaku
وَالْمُسْلِمِيْنَ	وَالْمُؤْمِنَاتِ	وَلِلْمُؤْمِنِيْنَ
wal muslimiina	*wal mu'minaat*	*wal mu'miniina*
orang-orang muslim laki-laki	orang-orang mu'min perempuan	dan orang-orang mu'min laki-laki
وَالْأَمْوَاتِ	اَلْأَحْيَاءِ مِنْهُمْ	وَالْمُسْلِمَاتِ
wal amwaat	*Al Ahyaa-a minhum*	*wal muslimaat*
dan yang mati	yang hidup dari mereka	dan orang-orang muslim perempuan

Artinya : *Aku memohon ampunan pada Allah yang maha Agung, untukku, kedua orang tuaku, orang-orang yang berada di bawah tanggung-jawabku, dan seluruh kaum mu'minin, mu'minat, muslimin dan muslimat.*

Redaksi istighfar ba'da maghrib dan shubuh

أَسْتَغْفِرُ اللّٰهَ	الْعَظِيْمَ	الَّذِيْ
Astaghfirulloohal	*'adziim*	*alladzii*
Aku mohon ampun pada Allah	Yang maha Agung	yang
لَا إِلَٰهَ	إِلَّا هُوَ	الْحَيُّ الْقَيُّوْمُ
laa ilaaha	*illaa huwal*	*hayyul qoyyuumu*
tiada tuhan	kecuali Dia	yang maha hidup lagi mengurus segalanya
وَأَتُوْبُ إِلَيْهِ	لَا إِلَٰهَ	إِلَّا اللّٰهُ
wa atuubu ilaih	*laa ilaaha*	*illalloohu*
dan aku bertaubat kepada-Nya	tiada tuhan	kecuali Allah
وَحْدَهُ	لَا شَرِيْكَ لَهُ	لَهُ الْمُلْكُ
wahdahu	*laa syariika lahu*	*lahul mulku*
satu-satu-Nya	Tiada sekutu bagi-Nya	Milik-Nya segala kerajaan

قَدِيْرٌ	عَلَى كُلِّ شَيْءٍ	وَهُوَ
qodiir	*'alaa kulli syai-in*	*wa huwa*
maha Kuasa	atas segala sesuatu	dan Dia

2. Membaca do'a :

وَمِنْكَ السَّلَامُ	أَنْتَ السَّلَامُ	اَللَّهُمَّ
wa mingkas salaam	*antas salaam*	*Alloohumma*
dari-Mu lah keselamatan	Engkau maha Penyelamat	Yaa Allah
وَالْإِكْرَامِ	ذَاالْجَلَالِ	تَبَارَكْتَ
alladzii	*'adziim*	*tabaarokta*
dan kemuliaan	hai dzat pemilik keagungan	berlipat-lipat barokah-Mu
لِمَاأَعْطَيْتَ	لَامَانِعَ	اَللَّهُمَّ
limaa a'thoita	*laa maani'a*	*Allloohumma*
atas apa yang Kau berikan	tiada penyegah (satupun)	Yaa Allah
وَلَا يَنْفَعُ	لِمَامَنَعْتَ	وَلَامُعْطِيَ
wa laa yanfa'u	*limaa mana'ta*	*walaa mu'tiya*
dan tiada memberi manfaat	atas apa yang Kau cegah	dan tiada pemberi (satupun)

لَاحَوْلَ	مِنْكَالْجَدُّ	ذَاالْجَدِّ
laa haula	*mingkal jaddu*	*dzal jaddi*
tiada daya	kekayaan dari-Mu	pada orang kaya
الْعَلِيِّ الْعَظِيْمِ	إِلَّابِاللَّهِ	وَلَاقُوَّةَ
'alliyyil 'adziim	*illaa billaahil*	*wa laa quwwata*
Yang Maha Luhur dan Agung	kecuali karena Allah	dan tiada kekuatan (sedikitpun)

Artinya :

Ya Allah, Engkau adalah Dzat yang memberi keselamatan, dan dari-Mulah segala keselamatan, Maha Besar Engkau wahai Dzat Pemilik kebesaran dan kemuliaan.

Tidak ada tuhan yang berhak disembah selain Allah, yang Tunggal dan tidak ada sekutu bagi-Nya. Milik-Nya segala kerajaan, dan milik-Nya segala pujian. Dan Dia Maha Kuasa atas segala sesuatu. Ya Allah, tidak ada yang dapat menahan dari apa yang Engkau berikan dan dan tidak ada yang dapat memberi dari apa yang Engkau tahan. Dan tidak bermanfaat kekayaan orang yang kaya di hadapan-Mu sedikitpun.

3. Membaca Al-Fatihah, Al-Ikhlash, Al-Falaq & An-Naas[13]

4. Membaca ayat Kursiy[14] :

اَللّٰهُ لَا إِلٰهَ
Allaahu laa ilaaha
Allah, tiada tuhan

إِلَّا هُوَ الْحَيُّ
illaa huwal hayyul
selain Dia yang Maha Hidup

الْقَيُّومُ ج
qoyyuum
yang mengurus segalanya

لَا تَأْخُذُهُ
laa ta'khudzuhuu
tidak menerpa-Nya

سِنَةٌ وَلَا نَوْمٌ
sinatuw wa laa nauum
lupa dan tidur

لَهُ مَا
lahuu maa
bagi-Nya apa

فِي السَّمَاوَاتِ
fis samaawaati
yang di langit

وَمَا فِي الْأَرْضِ قلى
wa maa fil ardh
dan apa yang di bumi

مَنْ ذَا الَّذِي يَشْفَعُ
man dzalladzi yasyfa'u
Tiada yang dapat memberi syafa'at

---

[13] Dari 'Uqbah bin 'Amir RA berkata : "Rosulullah SAW pernah memerintahkan aku untuk membaca surat Al-Falaq dan An-Naas setelah sholat". (HR. Tirmidzi,Abu dawud,An-Nasa-i dll). Dalam riwayat lain dari Abu Dawud bahwa seyogyanya di samping Al Falaq dan An-Naas juga bacalah Surat Al-Ikhlash.

[14] HR. Nasai, Thobroniy dan dishahihkan Ibnu Hibban

Arab	Bacaan	Arti
عِنْدَهُ	*'indahuu*	di sisi-Nya
إِلَّا بِإِذْنِهِ	*illaa bi idznih*	kecuali dengan izin-Nya
يَعْلَمُ مَا	*ya'lamu maa*	Dia tahu apa
بَيْنَ أَيْدِيهِمْ	*baina aidiihim*	yang di hadapan mereka
وَمَا خَلْفَهُمْ	*wa maa kholfahum*	dan di belakang mereka
وَلَا يُحِيطُونَ	*wa yuhiithuuna*	mereka tiada mengetahui
بِشَيْءٍ	*bisyai-im*	sesuatupun
مِنْ عِلْمِهِ	*min'ilmihii*	dari ilmu-Nya
إِلَّا بِمَا شَاءَ ۚ	*ilaa bi maa syaa'*	kecuali apa yang dikehendaki-Nya
وَسِعَ كُرْسِيُّهُ	*wasi'a kursiyyuhus*	luas kursi-Nya
السَّمَاوَاتِ	*samaawaati*	di langit
وَالْأَرْضَ	*wal ardh*	dan bumi
وَلَا يَئُودُهُ	*wa laa ya-uuduhu*	dan tak memberatkan-Nya
حِفْظُهُمَا ۚ	*hifdzuhumaa*	menjaga keduanya
وَهُوَ الْعَلِيُّ الْعَظِيمُ	*wa huwal 'aliyyul 'adziim*	dan Dia maha Luhur lagi Agung

Artinya : *Allah, tidak ada Tuhan (yang berhak disembah) melainkan Dia Yang Hidup kekal lagi terus menerus mengurus (makhluk-Nya); tidak mengantuk dan tidak tidur. Kepunyaan-Nya apa yang di langit dan di bumi. Tiada yang dapat memberi syafa'at di sisi Allah tanpa izin-Nya. Allah mengetahui apa-apa yang di hadapan mereka dan di belakang mereka, dan mereka tidak mengetahui apa-apa dari ilmu Allah melainkan apa yang dikehendaki-Nya. Kursi Allah meliputi langit dan bumi. Dan Allah tidak merasa berat memelihara keduanya, dan Allah Maha Luhur lagi Maha Agung.* (QS. Al-Baqarah : 255)

5. Membaca Tasbih 33 kali :

Subhanallah

Maha Suci Allah

Maksud bacaan tasbih adalah menyucikan Allah dari segala kekurangan yang tidak layak bagi-Nya.

6. Membaca <u>H</u>amdalah 33 kali :

اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ

Alhamdulillah

Segala puji bagi Allah

Maksud bacaan tahmid adalah menetapkan kesempurnaan pada Allah dalam nama, shifat dan perbuatan-Nya yang mulia.

7. Membaca Takbir 33 kali[15] :

Alloohu akbar

Allah Maha Besar

Maksud bacaan takbir adalah menetapkan keagungan atau kebesaran pada Allah Ta'ala dan tidak ada yang melebihi kebesarannya.

8. Membaca Tahlil 100 kali :

laa ilaha illallah

Tidak ada tuhan (yang berhak disembah) selain Allah

Maksud bacaan tahlil adalah berbuat ikhlas dan mentauhidkan Allah serta berlepas diri dari kesyirikan.

Dari Abu Sa'id Al-Khudri dan Abu Hurairah, bahwasanya Rasulullah SAW bersabda, "Sesungguhnya Allah telah memilih empat perkataan: *subhanallah* (Maha

[15] Dari Abu Hurairah RA bahwasanya Nabi SAW bersabda : "Barang siapa selepas sholat membaca tasbih (سبحان الله) sebanyak 33 X dan Hamdalah (الحمد لله) sebanyak 33 X dan Takbir (الله أكبر) sebanyak 33 X, lalu menyempurnakan yang seratusnya dgn ucapan " لا إله إلا الله وحده لا شريك له , له الملك وله الحمد وهو على كل شيء قد ير", maka Allah ampunilah seluruh dosanya walaupun seperti (banyaknya) buih di lautan". (HR. Muslim).

suci Allah) dan *alhamdulillah* (segala puji bagi Allah) dan *laa ilaaha illa allah* (tidak ada sesembahan yang berhak disembah selain Allah) dan *Allahu akbar* (Allah maha besar). Barangsiapa mengucapkan *subhaanallah*, maka Allah akan menulis dua puluh kebaikan baginya dan menggugurkan dua puluh dosa darinya, dan barangsiapa mengucapkan *Allahu Akbar*, maka Allah akan menulis seperti itu juga, dan barangsiapa mengucapkan *laa Ilaaha illallah*, maka akan seperti itu juga, dan barangsiapa mengucapkan *alhamdulillahi Rabbil 'aalamiin* dari relung hatinya maka Allah akan menulis tiga puluh kebaikan untuknya dan digugurkan tiga puluh dosa darinya." (HR. Ahmad)

9. Membaca Do'a[16]

عَلَى ذِكْرِكَ	أَعِنِّي	اَللَّهُمَّ
'alaa dzikri-Ka	*A'innii*	*Alloohumma*
agar (selalu bisa) mengingat-Mu	bantulah aku	Ya Allah

16 Dari Abu Umamah Al-Bahili RA berkata bahwa Rasulullah SAW pernah di tanya : "Do'a di saat apa yang lebih di dengar (diterima) oleh Allah SWT ?".Nabi SAW bersabda : "Tengah malam yang akhir dan selepas sholat fardhu". (HR. Tirmidzi dan An-Nasa-i)

وَشُكْرِكَ
wa syukri-Ka
(selalu) bersyukur

وَحُسْنِ عِبَادَتِكَ
wa husni 'ibaadati-Ka
dan beribadah dengan baik pada-Mu

Artinya : *Ya Allah bantulah aku agar selalu bisa mengingat-Mu, selalu bersyukur, dan senantiasa terus memperbaiki ibadahku kepada-Mu*. (HR. Abu Dawud dan An-Nasa-i)

اَللَّهُمَّ اجْعَلْ
Alloohummaj'al
Ya Allah jadikanlah

خَيْرَ عُمُرِيْ
khoiro 'umurii
baiknya umurku

آخِرَهُ
aakhirohuu
di akhirnya

وَخَيْرَ عَمَلِيْ
wa khoiro 'amalii
baiknya amalku

خَوَاتِمَهُ
khootimahuu
di akhirnya

وَخَيْرَ أَيَّامِيْ
wa khoiro ayyaamii
dan baiknya hari-hariku

يَوْمَ أَلْقَاكَ
yauma Alqooka
pada hari aku bertemu Engkau

Artinya : *Ya Allah jadikan kebaikan di akhir umurku, berikan pula kebaikan amal pada saat ajalku, jadikan pula kebaikan hari-hariku pada hari dimana aku berjumpa dengan-Mu.* (HR Ibnu Assunni).

Artinya : *Ya Allah, sungguh aku berlindung kepada-Mu dari kekufuran dan kefakiran/kekurangan. Ya Allah, sungguh aku berlindung kepada-Mu dari siksa kubur, tidak ada Tuhan (yang berhak diibadahi) selain Engkau.* (HR. Abu Dawud dan Ibnu Assunni)

مِنَ النَّارِ	اَجِرْنِىْ	اَللَّهُمَّ
minannaar	*ajirnii*	*Allohumma*
dari neraka	selamatkan aku	Ya Allah

Artinya : *Ya Allah selamatkan aku dari neraka*
(Dibaca sebanyak 7 kali setelah shalat maghrib, HR Abu dawud dan Ibnu Hibban)

عِلْمًا نَافِعًا	أَسْأَلُكَ	اَللَّهُمَّ إِنِّي
'ilman naafi'aa	*As-alu-Ka*	*Allohumma innii*
ilmu yang bermanfaat	memohon kepada-Mu	Ya Allah sungguh aku

وَرِزْقًا طَيِّبًا	وَعَمَلًا مُتَقَبَّلًا
wa rizqon thoyyibaa	*wa 'amalan mutaqobbalaa*
dan rizqi yang baik	amal yang di terima

Artinya : *Ya Allah sesungguhnya aku memohon kepada-Mu ilmu yang bermanfaat, amal yang di terima dan rizqi yang baik.* (Dibaca setelah shalat shubuh, HR Ahmad dan Ibnu Majah)

❖ SUMBER BACAAN ❖

- Bimbingan Praktis Tentang Sholat, Drs. Syahminan Zaini, Al-Ikhlas Surabaya.
- Sifat Shalat Nabi, Muh. Nasiruddin Al-Albaniy, Terjemahan oleh M. Thalib, Media Hidayah, Yogyakarta
- Risalah Tuntunan Shalat Lengkap, Drs. Moh. Rifa'i, C.V. Toha Putra Semarang, 1976
- Al-Qur'an dan Terjemahnya, Depag RI
- Menyingkap Makna Shalat, Dr. Qosim bin Shalih Al-Fahd, terjemahan Ahmad Khotib, Lc., Irsyad Baitus Salam, Bandung, 2007
- Filsafat Shalat, Prof. Dr. Moh. Sholeh, Drs., M.Pd., PNI.
- http://as-salafiyyah.blogspot.com
- Sejarah Shalat, Judul Asli : *Tarikh as-Shalah fi al-Islam*, Penulis : Dr. Jawwad 'Ali, Penerjemah : Irwan Masduqi, Lc, Penerbit Jausan, 2010